Shri Sirpalji gueu

योगतत्त्वामृत.

हा ग्रंथ

रा. बाबूराव चिमणाजी गोंधळे
यांनीं तयार केला

तो

वे. शा. सं. रा. अच्युत अनंत चिपळूणकर यांजकडून
शुद्ध करवून

रावजी श्रीधर गोंधळेकर

यांनीं

पुणें येथें आपले "जगद्धितेच्छु" छापखान्यांत छापून प्रसिद्ध केला.

सन १८९७.

किंमत रु० ३, टपाल ख० ४.

प्रस्तावना.

योगशास्त्रावर संस्कृत भाषेंत अनेक ग्रंथ आहेत, परंतु देशकालास अनु-
रून लोकांची प्रवृत्ति आंग्लभाषाभिज्ञतेकडे वळल्यामुळें, संस्कृत भाषेचे
ते दिवसेंदिवस फारच कमी होऊं लागले आहेत, आणि त्यायोगें सं-
त भाषांतर्गत विविधशास्त्ररसांच्या आस्वादास आह्मीं मुकलों आहोंत.
यामुळें आह्मां आर्यजनांचा स्वार्थ आणि परमार्थ या दोहों बाजूंनीं किती
हास झाला आहे हें सूक्ष्म विचारांतीं प्रत्येक विचारी मनुष्यास कळल्या-
वाय राहणार नाहीं. तथापि "गतं न शोच्यामि" या बोधवचनावर
य ठेवून, आह्मांस जी प्रस्तुत स्थिति प्राप्त झाली आहे त्या स्थितींतून वर
ऊन, आर्यतेज ह्मणजे काय याची प्रचीति जगास कोणत्या उपायांनीं
गोचर करतां येईल, इकडे आह्मां आर्यजनांनीं लक्ष्य पुरविणें व त्या
र्गांचें अवलंबन करणें अत्यंत अवश्य आहे.

विविधशास्त्रांवर आमच्या ऋषींनीं जे ग्रंथ स्वानुभवानें लिहून ठेविले
हेत, ते संस्कृत भाषेंत असल्यानें प्राकृत जनांस त्या शास्त्ररसांचा आ-
द मिळणें जरी दुरापास्त आहे, तथापि अशा प्राकृत जनांची इच्छा प-
र्ण करण्याकरितां कित्येक सज्जनांनीं कित्येक शास्त्ररहस्यांवरील संस्कृत
षेचें आच्छादन दूर करून त्यांस प्राकृत भाषारूपी अलंकारांनीं मंडित
ले आहे. अशा रीतीनें ज्या सज्जनांनीं जीं शास्त्ररहस्यें प्राकृत भाषेंत गों-
लीं आहेत, त्यांत योगशास्त्राचीं रहस्यें प्राकृतांत आणलेलीं फारच थोडीं
आढळतात, व जीं आढळतात त्यांवरून केवळ अनभ्यस्तास चांगलासा उ-
योग करून घेतां येईल असें वाटत नाहीं. परंतु प्रस्तुत ग्रंथाचे परिशील-
न व त्या ग्रंथांत सांगितलेल्या क्रमाप्रमाणें आचरण व अभ्यास यांची
सुरुवात केल्यास, योगशास्त्रापासून प्राप्त होणारा अलभ्य लाभ झाल्याशि-
वाय राहणार नाहीं. योगशास्त्रावर इतका सुगम आणि विस्तृत असा या-
सारखा प्राकृत भाषेंत दुसरा ग्रंथ नाहीं असें ह्मटल्यास अतिशयोक्ति होईल
असें वाटत नाहीं.

व्याकरण, न्याय, वेदांत वगैरे शास्त्रांत पारंगतता मिळविलेला मनुष्य लो-

कादरास कमी पात्र होईल असें नाहीं. परंतु असा मनुष्य कांहीं विवक्षित व्यक्तिवर्गांचाच आदरास पात्र होतो. योगशास्त्रपारंगताची तशी स्थिति नाहीं; कारण योगशास्त्र हें गारुड्याचें पोतें आहे व त्या पोत्यांत अनेक वस्तूंचा संग्रह असल्यामुळें, जसें गारुड्यास निरनिराळ्या प्रकृतीच्या व्यक्तींचें मनरंजन करण्यास अशक्य नसतें, तसें योगशास्त्रपारंगत झालेल्या मनुष्यास अगदीं प्राकृत मनुष्यापासून तों अत्यंत श्रेष्ठ मनुष्याचा आदर संपादन करणें करतलमलवत् आहे. ही एक आदराची गोष्ट झाली; परंतु आयुष्यवर्धन, परकायाप्रवेश, अंतरिक्षांत संचार, दृष्टिबंधन, वशीकरण व अशाच प्रकारच्या अन्य गोष्टींचा लाभ मिळून, पारमार्थिक लाभ मिळविणेंही अशक्य नाहीं. अशा तऱ्हेची योग्यता या शास्त्रांत असल्यानें व अशी योग्यता प्रस्तुत समयास आह्मां आर्यजनांस प्राप्त करून घेण्याची परमावधीची अवश्यकता असल्यानें, रा. बाबूराव चिमणाजी गोंधळे, वकील, वरिष्ठ कोर्ट बडोदें, यांनीं योगशास्त्रावरील संस्कृत ग्रंथाचे आधारानें **योगतत्त्वामृत** या नांवाचा प्राकृत ओंवीबद्ध ग्रंथ तयार केला. रा. बाबूराव यांस संस्कृत भाषेचा विशेष परिचय नसल्यानें, या ग्रंथांत जे संस्कृत श्लोक घेतले आहेत त्यांचा शब्दशः अर्थ प्राकृतांत जरी आला नाहीं, तथापि योगशास्त्राचा रा. बाबुराव यांनीं बहुत दिवस व्यासंग केल्यानें व त्याचीं प्रमेयें योगशास्त्रज्ञ माहात्म्यांकडून समजून घेतलीं असल्यामुळें, श्लोकांचा गोषवारा घेऊन एकंदर विषयांची मांडणी फार सरळ, सुगम व यथानुक्रमानें केली आहे.

प्रस्तुतकालीं प्रत्येक व्यक्तीची, आंग्ल भाषेचें ज्ञान करून घेऊन सांप्रतच्या पाठशाळांमधील अत्युच्च पदवीची प्राप्ति करून घेणें हीच इतिकर्तव्यता, अशी समजूत झाली असल्यानें, त्या मार्गाचें अवलंबन करण्याची समाजाची प्रगति अव्याहत सुरू आहे; व तिकडे आयुष्याचीं दोन दोन तपें खर्चीं पडत आहेत; परंतु परिणामाकडे लक्ष्य पुरविलें ह्मणजे असें दिसून येतें कीं, इतके अविश्रांत श्रम करून पारमार्थिक सौख्याचा तर नाहींच; परंतु ऐहिक सौख्याचाही यथेच्छ लाभ होत नाहीं. असा जर दिवसेंदिवस अनुभव येत आहे, तर द्व्यक्षरमंडित पोकळ पदवी-लाभाकरितां अमोलिक आयुष्यांतील बहुतेक काळाचा व्यय करण्यापेक्षां या योगशास्त्राचें ज्ञान करून घेऊन त्याचे अभ्यासांत कालव्यय केला, तर ऐहिक सुखांतर्गत मनेप्सित कामना सिद्ध करून घेऊन अंतीं पारमार्थिक सुखाच्या उच्च शिख-

पूर्णानंदांत गुंग होऊन बसतां येईल यांत तिळप्राय संदेह नाहीं. करितां आमच्या आर्यजनांनीं प्रस्तुत मार्गावर अर्धोन्मीलित दृष्टी ठेवून शास्त्रांतर्गत विविधक्रियांचे अभ्यासास लागावें; आणि आपल्या मह- ऋषिवर्यांच्या ज्ञानभानूवर आह्मां आर्यजनांच्या अज्ञानमेघांचें जें भूमीच्या बाजूस पटल पसरलें आहे, तें दूर करून त्या ज्ञानभानूच्या आर्यभूमि प्रकाशमान करावी, यांतच आमची कीर्ति, आमची थो- आमची कर्तव्यजागरूकता आणि आमची इतिकर्तव्यता आहे, असा समज झाल्यामुळें रा. बाबूराव वकील यांनीं बहुत परिश्रमांनीं तयार केला हा **योगतत्त्वामृत** नांवाचा ग्रंथ त्यांजपासून सर्व हक्कांसह घेऊन छा- प्याचें योजिलें. या ग्रंथांतील संस्कृत भाग शोधन करण्याचे कामीं वे. शा. रा. अच्युत अनंत चिपळूणकर यांनीं फार परिश्रम घेतल्यामुळें त्यांचा फार आभारी आहें.

या ग्रंथास लोकाश्रय चांगला मिळाल्यास व या ग्रंथांतील विषयांचे अ- भ्यासाकडे बहुजनसमाजाची प्रवृत्ति झाली आहे असें दिसून आल्यास, वि- द्वान् पंडितांकडून याच शास्त्रावरील अन्य ग्रंथांचीं भाषांतरें करवून तीं लो- कांस सादर करण्याची मजला उमेद येईल.

ता. २९ माहे आक्टोबर,
सन १८९७ इ.

प्रकाशक.

प्रस्तावना.

अलीकडे पाश्चात्य लोकांचा या हिंदुस्थान देशांत अंमल झाल्यापासून, विद्येचा प्रसार होत चालला असून, विद्याविभूषित लोकांनीं देशबांधवांचे कल्याणासाठीं परिश्रम करून, स्वकपोलकल्पित अथवा भाषांतरें करून, नानाप्रकारचे ग्रंथ रचून ठेविले आहेत. आणि ठेवित आहेत; तरी हा प्रकार केवळ आतांच चालू झाला असें नाहीं. पूर्वापार ऋष्यादिकांपासून चालू आहे. अनेक विद्येचा आणि कलेचा प्रसार होण्यास्तव होता, परंतु पूर्वी बहुधा पद्यरूपानें आणि त्यापासून लोकांस योग्य उपयोग व्हावा असे बहुतेक प्रकारें ग्रंथ रचण्याचा प्रघात असे. परंतु अलीकडे इंग्लिश विद्येचा प्रसार झाल्यापासून पूर्वीच्या रचनेंत बराच फेरफार होऊन गद्याचाच प्रकार व विशेषंकरून मनोरंजक कादंबऱ्या वाढत असल्याचें दिसतें. असो तत्रापि परोपकारार्थ आणि आपले नांवाचे स्मारकास्तव ज्या ज्या लोकांनीं ग्रंथ केले ते धन्य आहेत. असो याप्रमाणें लोकांचा चाललेला प्रकार पाहून माझ्याही मनांत बहुत दिवसांपासून एकादा ग्रंथ करावा अशी श्रद्धा उत्पन्न होऊन ती दिवसेंदिवस बळावत चालली. ग्रंथ करण्याचें काम कांहीं सामान्य नाहीं. त्यास विद्वत्ता पाहिजे ती मजमध्यें जर नाहीं तर मग इच्छा पूर्ण होणार कशी. हा विचार मनांत येई. पण प्रयत्नि परमेश्वर सहाकारी होतो, अशी प्रसिद्धी सर्वत्र आहे. म्हणून प्रयत्न करावा असा विचार करितां करितां मनास स्फूर्ति आली कीं, आपण लहान असतां एका महान् योगी साधूची भेट होऊन त्यांणीं कृपा करून मजला योगमार्गाची बरीच माहिती करून दिलेली आहे. आणि महाराष्ट्र भाषेंत आजपावेतों अशा विषयांवर ग्रंथही झालेला आढळत नाहीं. यास्तव योगमार्ग प्रदर्शक ग्रंथ केल्यास वाचणें न होतां आपल्या हातून देशबांधवांचीही यत्किंचित् सेवाही घडेल. तर तसा ग्रंथ करण्याकडे मनाची उत्कट इच्छा लागून राहिली. मग त्या ध्यासानें म्हणा किंवा कृपेनें माना, किंवा ईश्वरइच्छेनें श्रीसद्गुरुचे अभयप्रद दृष्टांतही होऊं लागले व अंतःकरणांत प्रेरणाही होत गेली. त्यायोगानें मनाचेठायीं उल्हास येऊन हा योगमार्ग प्रदर्शक योगतत्त्वामृत नांवाचा ग्रंथ रचण्यास आरंभ केला. तो श्रीसद्गुरुचे प्रेरणेनें शेवटास गेला त्या ग्रंथर-

चनेविषयीं वारंवार श्रीगुरू कृपेनें स्फूर्ति होत गेली म्हणून याचे कर्तृत्वाचा अधिकार श्रीसद्गुरुकडेच आहे.

सर्वत्र सज्जन जनांस विनयपूर्वक प्रार्थना करितों कीं, या जगतितत्वावर मोक्षमार्ग प्रकट करण्यासाठीं अनेक प्रकारचीं मतें चालू आहेत. त्यांमध्यें आस्तिक विद्वान यांस वेदान्त आणि योग हीं दोन मतें मात्र यथार्थ संमत आहेत. त्या दोन्हीं मतांत अतीशय गूढाशय जो योग तो अति संमत आहे. कारण यद्यपि वेदांतशास्त्राच्या निश्चयानें जीव मायेच्या बंधनापासून मुक्तता पावेल; परंतु जावत्कालपर्यंत ज्ञान्याचें शरीर विद्यमान आहे, तावत्कालपर्यंत द्वंद्वबाधा त्यास अनिवार्य आहे. शरीरसंबंधेंकरून ज्ञानी यास क्षुधा तृषा शितोष्णादिक हे अनिवार्यच आहेत. याविषयीं छांदोग्य उपनिषदांही सांगितलें आहे.

(श्रु० प्र०)

" नवैसशरीरस्यसत प्रियाप्रिय योरपहत्तिरस्ति "

टीका—जोंपर्यंत जीवात्म्याचा शरीराशीं संबंध आहे तोंपर्यंत सुखदुःखादि अनुभवाचें निवारण होत नाहीं हें सिद्धच आहे. आतां योगयुक्त जे पुरुष आहेत त्यांस शरीरसंबंध असतांही द्वंद्वाची बाधा होऊं शकत नाहीं. कारण योगाभ्यासें करून द्वंद्व तर काय पण प्रारब्धकर्माचाही जय होत आहे. प्रायः योगाभ्यासाविना अधिकारी पुरुषास सम्यक् प्रकारें आत्मतत्वाचा अपरोक्षानुभवही होणार नाहीं, हा प्रकार या कालामध्यें जे ज्ञानी आहेत त्यांजविषयीं प्रसिद्ध आहे. यद्यपि वंचकभावनेनें बहुतेक लोक आपले स्वमुखें सांगतात कीं, आह्माला अपरोक्षानुभव प्राप्त झाला आहे; परंतु त्याची चपल वृत्ति आणि गृह पुत्र दारा इत्यादि विषयीं आसक्ति आणि विषयलंपटता इत्यादि प्रकार अनुमानानें सहज उघड दिसून येतात. पहा जो पुरुष अमृतपान करून तृप्तीतें पावला तो पुरुष केवळ उच्छिष्ट पात्रासाठीं लाळ घोटील काय ? कधींही घोटणार नाहीं. यास्तव जीवन्मुक्तता आणि अपरोक्षानुभव याचा असाधारण हेतु जो योगाभ्यास यासाठीं सर्व ज्ञानी आणि अज्ञानी या सर्वांनीं प्रयत्न करणें अवश्य आणि योग्य आहे. तरी या कालाचेठायीं योगाभ्यासाचें अनुष्ठान करणारे आणि करणारास मार्ग दाखविणारे असे जन बहुत दुर्लभ जरी आहेत आणि गुरुविना योगमार्ग

ाधत नाहीं असें जरी खरें तरी हें बोलणें केवळ इन्द्रियाराम करून घरांत सून गोष्टी सांगणाराचें आहे. प्रयत्नानें सर्व प्राप्त होतें आणि प्रयत्नी पुषास कोणती वस्तु दुर्मीळ नाहीं, तरी आह्मीं असें ह्मणतों कीं, हें ह्मण- इन्द्रियाराम विषयसुखांत निमग्न आळशी असे जे आहेत त्यांचें हें बोणें आहे. प्रयत्नी पुरुषाचें हें भाषण नव्हे आणि त्यास हें शोभतही नाहीं.

श्लोक.

॥ शरीरनिरपेक्षस्य दक्षस्यव्यवसायिनः बुद्धि प्रारब्धकार्यस्यनास्तिकिंचन दुष्करम् ॥

टीका—जे पुरुष आपले शरीराविषयीं आणि सुखोपभोगाविषयीं निरक्ष असून चतुरस्र ज्ञानी आणि निश्चयवान् असून प्रयत्नांतही तत्पर, शोक आणि झटणारे जे आहेत त्यांस आणि विचारपूर्वक कार्यारंभ करणारे आणि केलेला आरंभ मध्यंतरीं शतशः विघ्नें आलीं तरी त्यागणें नाहीं असे ढनिश्चयी अशा पुरुषांस कोणतीही वस्तु दुर्मीळ आहे असें समजूं नये. यत्नानें त्यांस पाहिजे तीही वस्तु मिळेलच मिळेल. तथापिही प्रयत्नी ुरुष शास्त्रपरिज्ञानें करूनही योगाभ्यास करतील आणि दृढनिश्चय धरून यत्न केला तर त्यास सद्गुरुही मिळेल आणि त्यास योगसिद्धि प्राप्त होयास कांहीं अडचण पडणार नाहीं. म्हटलें आहे.

॥ नावेद विन्मनुते तंबृहंत, शास्त्रं तु गुरुणां गुरुः ॥

या प्रकारें श्रुतिस्मृत्यादिक प्रमाणांनीं शास्त्रास गुरुत्व प्रतिपादन केलें आहे. यासाठीं आस्तिक विद्वान लोक शास्त्रासच गुरु मानून अभ्यास करील. तरीही त्यास योगसिद्धि होणार नाहीं असें नाहीं; निश्चयेंकरून प्राप्त होईल. आतां बहुतेक योगशास्त्रें संस्कृत भाषेंत असल्यामुळें सर्व अधिकारी र्गास उपयोग होणें कठिण जाणून, अनेक संस्कृत ग्रंथांचें मनन करून जें ाधकास करण्यास सुलभ अशा प्रकारानें माझ्या अल्पबुद्धीनुसार आह्मी त्याची ीका ओंवीबद्ध सुबोध महाराष्ट्र भाषेंत केली आहे. आणि योगानुकूल असे संस्कृत ग्रंथ व श्रुतिस्मृतींचीं आधार वाक्यें दाखवून त्यांचा समासान्वयादि कार न घेतां गोलार्ध मात्र घेतला आहे. कारण जेणेंकरून सर्वत्र जनांस याचा अर्थबोध सहज व्हावा. आणि दुसरें असें कीं, या ग्रंथांत दुःसाध्य

जो हठयोग त्याचा विशेष विस्तार दुःसाध्य क्रिया इत्यादि (काठिण्य) क्रिया न दाखवितां केवळ सुसाध्य यम नियमादि प्रकार आणि साधकास अप्रयासानें करतां येण्यासारखे प्रत्याहार, धारणाध्यान आणि समाधि हे सविकल्प आणि निर्विकल्प हे संपूर्ण आसनें व प्राणायाम प्रकार दाखविले आहेत. आणि विशेषेंकरून हटलय आणि मंत्र इत्यादि योगांची राजयोगांतच कशा प्रकारें प्रवृत्ति असून त्याचाच यथायोग्य विधि माझे अल्पबुद्धीनुसार दाखविला आहे, म्हणून सर्वांस सविनयपूर्वक विनंति आहे कीं, हे माझे प्रिय बांधवांनों, आणि भगिनीनों ह्या तुह्मीं ग्रंथाचे अथपासून इतिपर्यंत निवेदिल्याप्रमाणें अभ्यास करून अनुभव घ्यावा ह्मणजे मी माझे ग्रंथ करण्याचे परिश्रमाची साफल्यता मानीन. आतां ग्रंथ करण्याचा प्रसंग माझा हा प्रथमचाच असून एकदम अल्पस्वल्प विचार न करितां ह्या योगाभ्यासासारख्या दुर्घट प्रकरणास हात घातला, तरी श्रीगुरु कृपेंकरून ग्रंथाची पूर्णताही झाली आहे; परंतु यांत हस्तदोषानें व कांहीं उपनिषदादि दुर्बोध वाक्यांचा यथार्थ भाव स्पष्ट करणें कदाचित् झालें नसल्यानें चुका झाल्या असतील त्या दोषांकडे दृष्टि न घालितां हंस न्यायानें **"वारित्याज्यं पयःपीत्वा"** याप्रमाणें सज्जन गुण ग्रहण करतील, ह्मणून त्यांस ही प्रार्थना आहे.

पहा! लक्ष चौऱ्यायशी योनि फिरतां फिरतां या अकस्मात् या मानव देहाचा लाभ झाला आहे, तर याची सार्थकता ह्मणजे जन्ममरणापासून मुक्त होण्याचा मार्ग अवश्य करावा हें ह्या देहाचें कर्तव्यकर्म आहे. कारण उदरभरण आणि विषय सुखोपभोग घेणें हा प्रकार सर्वत्र पश्वादि प्राण्यांचे ठायीं वसत आहे, पण मोक्षसाधन करणें हें कर्तव्यकर्म केवळ मनुष्याचेंच होय. आणि मोक्ष प्राप्त होण्याविषयीं अनेक मतें जरी प्रतिपादीत आहेत तरी तीं सर्व अनुमानिक भावी प्रकार दाखवीत आहेत, त्याप्रमाणें हा योगमार्ग नसून हा प्रत्यक्ष प्रमाणभूत अपरोक्षानुभव आहे म्हणून येथें साशंकपणा मुळींच राहत नाहीं. जसें हातच्या कंकणास ऐना घेण्याची जरूर लागत नाहीं, तसें योगाभ्यास करणारे पुरुषास निर्विकल्प समाधि प्राप्त झाली ह्मणजे प्रत्यक्ष जीवन्मुक्त दशा (देह असतां मोक्षानुभव) प्राप्त होत आहे. म्हणून हे बंधुजन हो हा मी परिश्रम करून अनेक ग्रंथांचें सार घेऊन ग्रंथ तयार करून तुमचे सेवेंत सादर केला आहे. तरी या माझ्या अल्प सेवेचा अनादर न करितां अंगीकार कराल अशी मी आशा करितों.

असो अशा प्रकारें पुस्तकरूपानें हा ग्रंथ तयार झाला. हा छापून प्रगट करावा असा माझा मुळीं हेतु नव्हता. परंतु आमचे मित्र रा. रा. आबाजी विठ्ठल नेवासेकर यांनीं हा ग्रंथ पाहून त्यांची इच्छा झाली कीं, हा ग्रंथ छापून प्रसिद्ध केला असतां बहुतच लोकोपयोगी होणार आहे. पण छापण्याचें काम केवळ द्रव्याधीन आहे म्हणून त्या गृहस्थांनीं खटपट चालवून ग्राहक मिळवून सह्याही बऱ्याच लोकांच्या घेतल्या; आणि कितीएक छापखानेवाल्यांकडे जाऊन प्रयत्न आरंभिला. त्यांत रा. रा. रावजी श्रीधर गोंधळेकर जगद्धितेच्छु पत्राचे मालक हल्लीं बडोदें येथील सरकारी छापखान्याचे कामदार, त्यांनीं हा ग्रंथ पाहिला. आणि त्यांजला स्वतः या योगमार्गाची परम प्रीति असून अशा प्रकारें ग्रंथ ह्मणजे शिवस्वरोदयादि ग्रंथ त्यांनीं छापून प्रसिद्ध केले आहेत. सदर गृहस्थांनीं परम प्रीतिपूर्वक हा ग्रंथ छापण्याची उत्सुकता दाखविली आणि त्यांचें प्रेम आणि मित्रभाव व ग्रंथाविषयीं विशेष अगत्य जाणून हा ग्रंथ ग्रंथकर्त्यानीं ह्यासंबंधीं सर्व हक्क त्यांस समर्पण केले आहेत. यासंबंधीं सर्व हक्क सदरील रा. रा. रावजी श्रीधर गोंधळेकर ऊर्फ रावसाहेब यांचे आहेत. पुनरावृत्ती जरी काढण्याचा प्रसंग आल्यास आणि येणारच. तरी ते सर्व हक्क त्यांचे आहेत असें समजावें. ग्रंथकर्त्यानें परमादरानें त्यांस सर्व हक्क समर्पण केले आहेत. म्हणून सर्व प्रकारें मालकी त्यांची आहे. कळावें.

बा० चि० ब०,

ग्रंथकर्ता.

॥ श्री ॥

॥ ॐतत्सत् परमात्मनेनमः ॥

योगतत्त्वामृत पूर्वार्ध.

उपोद्घात.

॥ नमोब्रह्म स्वरूपाय । सर्वसिद्धि प्रदायक । अखंडाय अनंताय ॥ सर्वा-धाय नमोनमः ॥ १ ॥ श्रीगुरोर्ब्रह्मरूपाय । स्वात्मरूप प्रकाशक ॥ संसार बंधमुक्ताय । सद्गुरुं तन्नमाम्यहं ॥ २ ॥

॥ श्रीगणेशाय नमः श्री सद्गुरु परमहंसायनमः । श्रीषड्गुणैश्वर्यसंपन्न ॥ श्रीरामचंद्रायनमो नमः ॥

नमो ब्रह्मण्यदेवाय ॥ सच्चिदानंदरूपिणे । अखंडाय अनंताय ॥ व्यापकायनमोस्तुते ॥ ३ ॥ ॐ नमोजी ब्रह्मरूपा । सच्चिदानंदस्वरूपा ॥ अखंडा अनंता अमूपा । श्रीगुरुराया ॥ १ ॥ तुझिये इच्छामात्रें करून । अनंत ब्रह्मांडें उभविलीं जाण ॥ तयां घालोनि माया आवरण । नांदविसी ॥ २ ॥ सकळ व्यापूनि असती । चर्मचक्षुगोचर न होसी ॥ ऐशिया तूतें मंगल भावेसीं । नमन असो ॥ ३ ॥ तुझें मंगलरूप मंगलनाम । मंगलकार्य मंगल धाम ॥ सर्वत्र मंगल अनुपम । कर्तृत्व तुझें ॥ ४ ॥ ह्मणूनि सकल मंगला-धिष्ठान । तूंचि गा असती जगज्जीवन ॥ तरी ग्रंथारंभीं सप्रेम भावनें करून । नमन केलें ॥ ५ ॥

श्रीगणेशायनमः ॥ ग्रंथारंभीं करावें मंगल । ऐसें वदती शास्त्रें सकल ॥ त्याविषयीं श्रुति प्रमाण प्रांजल । श्रवण करा ॥ १ ॥

श्रुति.

॥ समाप्ति कामो मंगलमाचरेत् ॥

टीका—ग्रंथाची निर्विघ्न । समाप्ति व्हावया लागून ॥ ह्मणुनी आधीं

मंगल करून । आरंभावा ॥ २ ॥ ऐसी श्रुति आज्ञा प्रमाण । आणि वृद्धाचारही तैसाचि जाण ॥ सांख्यसूत्रीं कपिल देवानें । हेंचि कथिलें ॥ ३ ॥

॥ मंगलाचरणं शिष्टाचारात् फलदर्शनात् श्रुतितःश्चेति ॥

टीका—पाहूनि शिष्टाचरण । जगें तैसें गा करावें वर्तन ॥ आरंभिल्ले ग्रंथाची निर्विघ्न । समाप्ति होय तेणें ॥ ४ ॥ आतां मंगलाचे प्रकार । त्रिविध असती सांचार ॥ आशिर्वाद स्तुतिनिर्देश नमस्कार । त्रिविध असे ॥ ५ ॥ तरी आतां येथें । व्यापक श्रीगुरु हरिहरातें ॥ आणि योगींद्र भक्त सर्व ज्ञाते ॥ आदरिलें मन ॥ ६ ॥ जया श्रीगुरुप्रसादेंकरून । प्रकटला योगतत्त्वामृत जाण ॥ जे करितील ह्याचें श्रवण । योग मार्ग दिसे तया ॥ ७ ॥ ह्मणुनी श्रीसद्गुरूतें ॥ आणि महेश्वर शेषयोगींद्रातें ॥ तैसेंच सकल संत चरणातें ॥ वंदिलें आधीं ॥ ८ ॥ ऐसें नमनरूपीं मंगल करुनी । आरंभू आतां ग्रंथश्रेणी ॥ परी समर्थ तुह्मी कृपा करुनी । सहाय व्हावें ॥ ९ ॥ कारण मी तंव अज्ञान लेंकरूं । तुह्मांवरी माझा सर्व भारू ॥ मी लडिवाळे हा खेळ करूं । तुह्मां पुढें ॥ १० ॥ परी नवल तुमचे कृपेच्या सौरसु । श्रुति वाक्यें बोलविला ह्मैशु ॥ तो असतांही पशू । कृपापात्र केला ॥ ११ ॥ तैसाचि मी मनुष्याकृति अज्ञान । केवळ असें पशू समान ॥ आणि धिवसा धरीं जाण । ग्रंथ रचनीं ॥ १२ ॥ नसेचि गा मी पारंगत । न जाणें वेद शास्त्रार्थ ॥ तैसा नाहीं बहुश्रुत । केवळ मूढ ॥ १३ ॥ निरोपही सांगण्याचें ज्ञान । नाहीं हो मज लागून ॥ तो मी ह्मणे ग्रंथ रचीन । अघटित नोहे ॥ १४ ॥ घुंगरडें आपुले पंख बळानें । मेरूसि उलथोनि पाडीन म्हणें ॥ तैसी ग्रंथ रचनीं हाव धरणें । असे माझें ॥ १५ ॥ ऐसिया परी असे एक आधारू । जैं आपुले कृपेचें जोडेल तारूं ॥ तैं इच्छा सागराचे पारू । उतरेन साविया ॥ १६ ॥ ह्मणूनी श्रीगुरु कृपामूर्ति । तुह्मींच्च ही इच्छा उपजविली चित्तीं ॥ तरी देऊनियां स्फूर्ति । करावी पूर्ण ॥ १७ ॥ पहा हा जगडंबर पसारा । इच्छावशें उभारिला सारा ॥ तेथें ग्रंथरच [illegible] दातारा । काय कठिण तुह्मां ॥ १८ ॥ असो आतां सायखडेनें । कां [illegible] र्थावें सूत्रधारा कारणें ॥ खेळाचीं न्यून पूर्णें । करणें तया ॥ १९ ॥ [illegible] अनुवाद करितां । श्रीसद्गुरुची झाली प्रसन्नता ॥ हृदयीं मग प्रगटो [illegible] त्वतां ॥ बोलते झाले ॥ २० ॥ म्हणे बारे हें पुरे । काय तुझे ते म [illegible]

सांगें गा सविस्तरें । अविलंबें ॥ २१ ॥ काय विषय आणि प्रयोजन । कोण अधिकारी संबंध कोण ॥ ह्या चारी अनुबंधांचें निरूपण । करावें आधीं ॥ २२ ॥ ऐसें वाक्य प्रसन्नता । ऐकतां हर्ष वाटला चित्ता ॥ श्रवण करावा जी तत्त्वतां । हेतू माझा ॥ २३ ॥ सांप्रत कालातें पहातां । पर धर्मीयां हातीं गेली राज्यसत्ता ॥ पाखांड मतें तत्वतां । वाढलीं जगीं ॥ २४ ॥ ब्राह्मणीं सोडिले धर्म । विसरोनि गेले ब्रह्मकर्म ॥ पोटासाठीं निःसीम । दास्यत्व करिती निचांचें ॥ २५ ॥ धर्माची मोडिली खरी स्थिति । नाहीं राहिली न्याय नीति ॥ कन्याविक्रय करुनी निश्चितीं । मिळविती द्रव्य ॥ २६ ॥ द्रव्यलोभ वाढला फार । करूं नये ते करिती व्यवहार ॥ पापपुण्याचा विचार । नसेचि काहीं ॥ २७ ॥ धनार्जना विद्या शिकती । धनार्जना दांभिक भक्ति ॥ धनास्तव दानें घेती । अति निंद्य ॥ २८ ॥ धनास्तव बाळें विकिती । धनास्तव असत्य बोलती ॥ न्यायसभेंत साक्ष देती । शपथ घेवोनी ॥ २९ ॥ ऐसें अन्यायें धनोपार्जन करिती । मानव जन्म पावूनी अज्ञान स्थितीं ॥ पुढील गतीचा चित्तीं । विचार न स्फुरे ॥ ३० ॥ ऐसी युग प्रवृत्ति वाढली । धर्म कर्में लोपलीं ॥ ओळखी नाहींसी झाली । संत जनांची ॥ ३१ ॥ आणीक कलिप्रतीति । आधारें दावूं चरणाप्रति ॥ श्रवण करावी यथा निगुती । निवेदितों ॥ ३२ ॥

श्लोक.

॥ सीदंतिसंतो विलसत्यसंतो पुत्राः म्रियंते
पितरः चिरायुः ॥
॥ परेषुमैत्री स्वजनेषुवैरं पश्यंतिलोकाः
कलिकौतुकानि ॥

टीका—संत जनाशीं होतो त्रास । असंत भोगिति विलास ॥ पुत्र मरती पित्यास । आयुष्य चढे ॥ ३३ ॥ स्वजनीं वाढविती वैर । पराठायीं प्रीति फार ॥ ऐसे हे कलियुग प्रकार । उघड दिसती ॥ ३४ ॥

श्लोक.

॥ धर्म प्रव्रजितः स्तपः प्रचलितं सत्यं च दुरीगतं

पृथ्वी मंदफला नराः कपटिनो वित्तंच पापा-र्जिति ॥
॥ राजानोर्थ परार्धन रक्षणपरानिचामहत्त्वंगताः ॥
॥ साधूसिदति दुर्जनः प्रभवति प्राप्तौ कलौ दुर्युगे ॥

सु० टीका—धर्म झाला प्रवृजित । तैसेंचि तप प्रचलित ॥ देश त्यागुनियां सत्य । दुरी गेलें ॥ ३५ ॥ पृथ्वीनें सोडिलें पीक । कापट्य वाढलें अधिक ॥ पापें करूनि वित्त देख । उपार्जिलें जातें ॥ ३६ ॥ राजे झाले लोभपर । प्रजा रक्षणीं नसती तत्पर ॥ कर घेऊनियां फार । प्रजेलागीं पीडिती ॥ ३७ ॥ साधूंचें होतसे छलन । सौख्य भोगिती दुर्जन ॥ ऐसे कलियुग प्रभाव जाण । वर्णावे कोठवरी ॥ ३८ ॥

श्लोक.

॥ निर्वीर्या पृथ्वी निरौषधि रसानीचामहत्त्वंगतः ॥
॥ भूपाला निजकर्म धर्म रहिता विप्राकुमार्गंगता ॥
॥ भार्याभर्तृविरोधिनी पररता पुत्रापितुर्द्वैषिणः ॥
॥ हा कष्टं खलुवर्त ते कलियुगे धन्यानरा सज्जना ॥

टीका—पृथ्वी झाली वीर्य हीन । रसौषधी हीनवीर्य जाण ॥ नीच जे कां कुलहीन । श्रेष्ठत्व पावले ॥ ३९ ॥ राजांनीं राजधर्म त्यागिले । विप्र कुमार्गें राहिले ॥ ऐसें हें चाललें कलियुगीं ॥४०॥ भार्या पतीचा द्वेष करी । भटकत असे परद्वारीं ॥ पुत्र पितयाचे वैरी । होवूनि ठेले ॥ ४१ ॥ ऐसी कली प्रवृत्ति । पाहूनि कष्ट वाटती चित्तीं ॥ धन्य ते सज्जन तयां प्रती । व्हावें शरणागत ॥ ४२ ॥ ऐसा कलियुग प्रकार । सांगतां वाढेल विस्तार ॥ ह्मणूनियां थोडें सार । सांगतों गा ॥४३॥ धर्मासि मूळ ते ब्राह्मण । त्यांणीं सोडिलें तपानुष्ठान ॥ रात्रंदिवस ध्यान । विषयावरीं ॥४४॥ पहा त्यागोनि वेद श्रुति । म्लेंच्छ विद्या ब्राह्मण शिकती ॥पुढील गतीचा चित्तीं । विचार नाहीं॥४५॥ कित्येक साधुवेषें नटले । अनेक पंथ उभारिले ॥ बंडाळ तें माजविलें । बहु प्रकारें ॥ ४६ ॥ अनेक दैवतें अनेक मतें । जगीं वाढलीं असंख्यातें ॥ तेणें लोप योगमार्गातें । जाहला असे ॥ ४७ ॥ ऐसाही जरी असे काल ।

तरी कोणीं सुसाधक असतील ॥ ते संस्कृतीं अकुशल । असती जरी ॥ ॥ ४८ ॥ तरी तयां तो योगमार्ग प्रगटावा । हाचि हेतु असे देवा ॥ ग्रंथरूपें कांहीं सेवा । घडावी जगाची ॥ ४९ ॥ हेंचि येथें प्रयोजन । हाचि- प्रथमानुबंध पूर्ण ॥ आतां विषय निरूपण । करितों ऐका ॥ ५० ॥ हठ लय मंत्र । आणि राजयोग गा स्वतंत्र ॥ ऐसें चतुर्योग सूत्र । प्रगट करावें ॥ ५१ ॥ त्यांत हठाची अटाटि कठीण । ती न बोलूं विशेषेंकरून ॥ प्रसंगें कार्याकारण । येईल ग्रंथीं ॥ ५२ ॥ परंतु यमनियम आसन । प्राणायाम प्रत्याहार जाण ॥ धारणा आणि ध्यान । समाधिद्वया ॥ ५३ ॥ हीं योगाचीं अष्टांगें असती । विस्तार असे संस्कृत ग्रंथीं ॥ तो सर्वांसीं कळावा यदर्थीं । हा ग्रंथ असे ॥ ५४ ॥ हा विषय ह्या ग्रंथीं । आतां संबंध सांगूं निश्चितीं ॥ घेतलासे जो माझिये मतीं । आपुले कृपें ॥ ५५ ॥ योग कल्पद्रुम आणि घेरंड संहिता । हठप्रदीपिका शिवसंहिता ॥ पांतजली याज्ञवल्क्य संहिता । योगबीज ॥ ५६ ॥ योगवासिष्ठ अमनस्कखंड जाण । खेचरी पटल गोरक्षशतक पूर्ण ॥ पंचदशी आणि पुराणें । गरुडकूर्मादि ॥ ५७ ॥ भगवद्गीता मोक्षपर्व भारत । भागवत आणिक योगानुपयोगी उपनिषद ॥ तैसेचि अनेक योगमार्गदर्शक पवित्र । अधारभूत ॥ ५८ ॥ ब्रह्मबिंदु अमृतबिंदू । योगशिखा ध्यानबिंदू ॥ योगतत्व क्षुरिका श्वेताश्वेत रसमधु । उपनिष[illegible] [illegible]ंथांचा । संबंधु घेतला

[illegible] ॥ आतां

प्राप्यप्रापकसंबंधु ॥ ६८ ॥ योगमार्गाचा आणि ग्रंथाचा । हा जन्यजनक संबंध साचा । ऐसाचि अनेक संबंधाचा ॥ प्रकार बहु ॥ ६९ ॥ सांप्रत योगमार्ग क्षयी झाला । तो या अमृतें उज्जीवन केला ॥ म्हणवून योगतत्वामृत या ग्रंथाला । नाम असे ॥ ७० ॥ ऐसा हा संपूर्ण हेतु सेवेसीं । निवेदिला चरणापाशीं ॥ आतां स्वामीस मानेल तैसी । करावी आज्ञा॥७१॥ ऐसी विज्ञप्ति ऐकतां । आनंद सद्‍गुरु आणि संतचित्ता ॥ ह्मणती भला हा परमार्था । काढिला मार्ग ॥ ७२ ॥ तरी हा आतां ग्रंथ । पूर्ण करीं बा निश्चित्त ॥ ऐसें बोलोनिया वरद हस्त । ठेविला शिरीं ॥ ७३ ॥ मस्तकीं ठेवितां अभय कर । चिमणासुत घाली साष्टांग नमस्कार ॥ मग जोडोनि उभय कर । विनंति करी ॥ ७४ ॥ ह्मणे जी जी ऐका विनवणी । अज्ञापिलें ग्रंथरचनीं ॥ तरी बैसोनियां हृदयभुवनीं । द्यावी स्फूर्ती ॥ ७५ ॥ समर्थ हृदयीं बैसोनि । प्रेरणा करतील बुद्धि लागूनि ॥ तींच अक्षरें माझे वदनीं । निवतील जाणा ॥ ७६ ॥ जैसें विद्युत्प्रभावानें । अक्षरें उमटती यंत्रानें ॥ मग तींच वाक्यें रूपकतेनें । उपयोगा येती ॥ ७७ ॥ तैशा परी हा प्रकारू । का सायखेडे नाचवी सूत्रधारू ॥ कां पांवा वाजे मधुरू । वाजवी त्याच्यानें ॥ ७८ ॥ तेंवी समर्थ करितील प्रेरणा । तींच अक्षरें निवतील जाणा ॥ येथें माझा मीपणा । शून्यत्वपणें ॥ ७९ ॥ स्वामी तुमाचिया प्रेरणेचा। मवायु जैं ढळेल साचा ॥ [illegible] ॥८०॥

[illegible]

ावडीसी ॥ त्यागूनि पंच पक्वान्नासीं । अलवणी भाजीसीं । घाल मान॥८९॥
ी तुमचा म्हणविला । म्हणूनि पाहिजे अंगिकारिला ॥ तंव संत बोलती
ातां बोला । पुरें करीं ॥ ९० ॥ तुज परमार्थाचा छंद । हें कळों आलें सु-
ासिद्ध ॥ तरी आतां श्री गुरुकृपें शुद्ध । चालवीं ग्रंथ ॥ ९१ ॥ असो ऐ-
ाहा उपोद्घात । ग्रंथ रचावया निमित्त ॥ जाहलें तें यथार्थ । निरूपिलें ॥
९२ ॥ आतां श्री गुरुकृपेंकरून । आरंभूं ग्रंथनिरूपण ॥ श्रोतीं व्हावें
ावधान । श्रवणालागीं ॥ ९३ ॥ जरी हा ग्रंथ प्राकृत । तरी सांगूं आधा-
भूत ॥ आणि स्वानुभवें गा यथार्थ । योगसार ॥ ९४ ॥ स्वस्ति श्री योग-
त्त्वामृत ग्रंथ । श्री सद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला अ-
॥ ९५ ॥ इति योगतत्त्वामृत ग्रंथे उपोद्घात मंगलप्रकारहेत्वादि पद्यानु-
धचतुष्टय निरूपणं नाम प्रकरणं समाप्तं ॥

योगतत्त्वामृत उत्तरार्ध.

उपोद्घात.

श्रीसच्चिदानंदाय नमः ॥ ॐनमोजी सद्गुरुनाथा । तूंचि सकलाद्य गा नि-
धता ॥ देव देव्यादि रूपें तत्वतां । तूंचि धरिसी ॥ १ ॥ तूं पितृरूपें उ-
त्ती करिसी । माता होउनी प्रतिपाळिशी ॥ तरी जगदंबरूप तुजसी ।
ान करितों ॥ २ ॥ तरी नमन माझें सद्गुरु माये । हृदयीं ध्यातां तुझे
य ॥ सकल दुःख निरसलें पाहे । जन्ममरणादि ॥ ३ ॥ तूं मूळ पीठ निवा-
नी जगदंबे । सकलाद्या आरंभ स्तंभे ॥ करूनि अकर्तृत्वें अंबे । अससी
गा ॥ ४ ॥ सकल ब्रह्मांडा व्यापुनी अससी । परी तूं कवणासि न दि-
ी ॥ तयांच्या दृग्गोचर होसी । जे अनन्येसीं मिळाले ॥ ५ ॥ हा उभ-
ासी ब्रह्मांड गोळ । माते हा तुझाचि गोंधळ ॥ एथें गोंधळी संत प्रेमळ ।
ती भंदें घेउनी ॥ ६ ॥ तें भंदें केंवि कैशा परी । केलें असे सुपरिकरीं॥
र्व एथें विस्तारीं । निवेदितों ॥ ७ ॥ अविद्येचा फोडिला घट । भंदें केलें
ते सुभट ॥ गुण त्रयाचे सिंदूर पट । त्यावरी ओढिले ॥ ८ ॥ काम क-

ल्पनेच्या चिंध्या आणिल्या । आशा मनशा सरक्या मिळविल्या ॥ त्या एकत्र करोनि भरिल्या । भंदियामाजीं ॥ ९ ॥ ज्ञानदिवी प्रज्वाळिली । तिची प्रभा फांकली ॥ तेणें सर्व प्रगट दिसली । सामुग्री तेथींची ॥ १० ॥ आकाश मंडप उभारिला । भक्ती चांदवा दिधला ॥ मुक्त चौक भरियेला । तये ठायीं ॥ ११ ॥ घटाची केली स्थापना । पंच विषयादि बोणी नाना ॥ सर्व समर्पिलें जाणा । ऐक्यभावें ॥ १२ ॥ अहंभावाचा जाळिला धूप । प्रज्वळिला ज्ञानदीप ॥ सोहंभावाचा अमूप । नैवेद्य अर्पिला ॥१३॥ पंचप्राण पांच दिवटे । गोंधळा आले नेटेंपाटें ॥ तेथें एकसरां दाटे । परमानंद ॥ १४ ॥ ऐसी घटादि स्थापना करून । पूजा केली यथाविधीनें ॥ प्रार्थितां प्रगटली जाण । आदिमाया ॥ १५ ॥ ऐकतां भक्ताचें स्तवन । हृदय संचारिली जाण ॥ अनुहत वाद्यांची पूर्ण । चालली ध्वनि ॥ १६ ॥ दिवटे ज्ञानाग्नि घेऊन । मंद्याग्नि केली पेटवण ॥ तेणें भडका होऊन । प्रज्वाळले ॥ १७ ॥ पंच विषयातें गाळूनी । स्नेह काढिलें पिळुनी ॥ तें भंदियामाजीं क्षणोक्षणीं । घालिती भक्त ॥ १८ ॥ तेणें तें अधिकाधिक भडकत । काम कल्पना दग्ध करित ॥ हातीं घेऊनि संत । नाचती रंगणीं ॥ १९ ॥ काम कल्पना आशा मनशा । ज्ञानाग्नीनें जाळिल्या सरशा ॥ भक्ता अंगीं सुदशा । उमटली तेव्हां ॥ २० ॥ अनुहताची सुडावणी । नाचती त्यांचे छंदें करुनी ॥ प्रेम भरिलें अंतःकरणीं । अनिवार तें ॥ २१ ॥ त्रिगुणाचा वळूनी पोत । ज्ञानाग्नीनें प्रज्वलित ॥ तो हातीं घेऊनि नाचत । भक्त प्रेमें ॥ २२ ॥ त्या पोताच्या भडिमारें । रज तम ठिणग्या एकसरें ॥ निवताती सैरावैरें । चहूंकडे ॥ २३ ॥ तया ठिणगियांमाझारीं । भक्त नाचती एक सरीं ॥ परी त्याचा स्पर्श तयांवरी । नलगेचि कांहीं ॥ २४ ॥ ऐसा गोंधळ घालूनि संतीं । उजळिली मंगळ आरती ॥ ओंवाळी भगवती । सद्गुरुमाय ॥ २५ ॥ मग जोगवा मागतां । सत्रावी अमृत देत माता ॥ तेणें तृप्ति सबाह्यतां । पोटभर झाली ॥ २६ ॥ ऐसा हा माये तुझा गोंधळ । त्वद्भक्त जाणती केवळ ॥ इतरां ज्ञातेपणें हा तुझा खेळ । नकळे कदां ॥ २७ ॥ माझा जन्म जया कुळीं । तयासि म्हणती गोंधळी ॥ गोंधळ घालिती भंद्यामेळीं । कुळाचारें ॥ २८ ॥ घेऊनि त्या गोंधळाचा सौरस । पुसों गेलों संतांस ॥ त्यांणीं रूपक करूनी विशेष । अनुभवा आणिलें ॥ २९ ॥ तोचि हा सद्गुरुमायेचा गोंधळ संतीं मज शिकविला सर्व खेळ ॥ तो करूनि प्रांजळ । निवेदिला ॥ ३० ॥

असो हा ऐसा सद्गुरुमातेचा गोंधळ । जो घालूं जाणें भक्त प्रेमळ ॥ तया-हातीं योगानंद मूळ । लाधलें सत्य ॥ ३२ ॥ हें असो आतां ग्रंथपूर्वार्धा-माजीं । चतुर्योगमार्ग सहजीं ॥ श्रीगुरूंनीं निवेदिले व्याजीं । शिष्याचिया ॥ ३३ ॥ ते सत्तावीस अध्याय पवित्रें । केवळ हीं सत्तावीस नक्षत्रें ॥ बोल-विलें माझिया वक्त्रें । श्रीगुरुरायें ॥ ३४ ॥ श्रीसद्गुरु प्रेरक समर्थ । श्रोतिये तुह्मीं कृपा सागर संत ॥ उभय पक्षें हा गूढ परमार्थ । गगन भेदी ॥ ३५ ॥ आतां उत्तरार्धाची मांडणी । करितों श्री प्रेरणेनी ॥ ऐक्यभावें अवधानीं । चित्त द्यावें ॥ ३६ ॥ मी तुमचें लडिवाळ तान्हें । विद्या चातुर्य कांहींच नेणें ॥ मन्मुख केवळ निमित्यानें । स्वयें योग वदविला ॥ ३७ ॥ जगा दा-विलें पडिलें सांकडें । म्हणूनि मिळविलीं माकडें ॥ तयां हातीं राक्षस मढें । असंख्यात पाडिलीं ॥ ३८ ॥ श्री गुरुप्रताप मूळ । एथें निमित्तासीं केलें कपिकूळ ॥ इच्छावशें हा ब्रह्मगोळ । उभारिला ॥३९॥ तरी आतां योगत-त्त्वामृत ग्रंथातें । उत्तरार्धा व्हावें बोलतें ॥ माझें वदन निमित्तातें । करू-नियां ॥ ४० ॥ तंव श्रीगुरु वदती प्रेमेंकरून । बारे किती देसी संबोधन ॥ तरी सर्व संशया त्यागून । उत्तरार्धातें आरंभीं ॥ ४१ ॥ ऐसें बोलले मोक्ष-दानी । तेव्हां अति हर्ष वाटला मनीं ॥ मस्तक ठेवोनियां चरणीं । नमन केलें ॥ ४२ ॥ तंव श्रोते बोलती मात । आतां उत्तरार्ध प्रसंगांत ॥ काय काय होईल श्रुत । तें संकलित निरोपावें ॥ ४३ ॥ ऐकोनि श्रोतियांचें व-चन । चिमणासुत करी निरूपण ॥ तें एकाग्र चित्तेंकरूस । श्रवण करा ॥ ॥ ४४ ॥ अनेक मुद्रांचीं लक्षणें । त्रिबंधाचे प्रकार पूर्ण ॥ खेचरीमुद्रा वि-स्तारेंकरून । निवेदिली ॥ ४५ ॥ अमरोळी वज्रोळी क्रिया संपूर्ण । सह-जोळीचें सांगितलें विंदान ॥ योगाचे पंच मार्ग लक्षण । आणि औषधि प्रकार ॥ ४६ ॥ पंचमार्गे पंचवीस मुद्रा लक्षण । सांगितलें संक्षे-पें करून ॥ अभ्यास क्रिया अनुभव जन्य । निवेदिलें असे ॥ ॥ ४७ ॥ इत्यादि क्रिया संपूर्ण । केली येथें निरूपण ॥ जगीं साध-काचें कल्याण । होय येणें ॥ ४८ ॥ एथें सिद्ध्यादि कौतुकें न होती । पण केवळ आपआपणा ब्रह्मप्राप्ति ॥ सिद्ध्यादिकांची शेवट गति । त्यांत असे भेद ॥ ४९ ॥ हें स्वानुभवें जाण । केलें येथें निरूपण ॥ केवळ लाघवी भा-षण । नसे जाणा ॥ ५० ॥ ऐसी व्हावया योगप्राप्ति । यासीं मुख्य पाहिजे सत् संगति ॥ म्हणून सत्संगमाहात्म्य यथानिगुती । वर्णिलें असे ॥ ५१ ॥

ऐशी सत्समागमापासून । कत्यांस अनुभवप्राप्ति जाण ॥ म्हणून ग्रंथकाराचे जन्मादारभ्य दोष संपूर्ण । दाखविले आहेती ॥ ५२ ॥ पूर्वीं असतां विपरीत स्थिति । कैसी घडली सत्संगति ॥ तेणें अनुभव प्राप्ति । कैसी झाली ॥५३॥ ऐसे अनेक विध प्रकार सविस्तर । निवेदिले साचार ॥ मुख्यत्वें सत्संगें व्हावें भवपार । हेंचि वर्म असे ॥ ५४ ॥ ज्या वनस्पतीचे सेवनानें । गुण आला आपणा कारणें ॥ ती वनस्पति परोपकारालागून । करावी प्रसिद्ध ॥ ५५ ॥ ह्मणूनि सखे हो बंधुजन । तुमचिया योगसाधनेंकरून ॥ भवाब्धिमाजीं तरण । व्हावें म्हणूनी ॥ ५६ ॥ प्रेरित तेंचि वदलों । मीपणें नाहीं व्यर्थ फुगलों ॥ अनुभवें प्रत्यंया आलों । म्हणूनियां ॥ ५७ ॥ कारण लिहूनी जावें स्फुरणीं। मग पहावें विचारूनी ॥ त्यांतील अर्थ न येतां ध्यानीं । प्रवर्ते चिंता ॥५८॥ ऐसें चिंतेमाजीं असतां । स्फुरण होतसे चित्ता ॥ मग निश्चयो बाणला सर्वथा । हें सद्गुरु कृत्य ॥ ५९ ॥ म्हणूनी मीपण माझें जाण । गेलें शून्यत्व पावून ॥ ग्रंथ कर्तृत्वाचा अभिमान । नसेच कांहीं ॥ ६० ॥ यालागीं या ग्रंथाचा सत्य कर्ता । श्रीगुरूची जाणावा तत्त्वतां ॥ निमित्तासी चिमणासुता । केलें पुढें ॥ ६१ ॥ या उत्तरार्धाचे पूर्ण । अध्याय असती चतुर्दश जाण ॥ ते अध्याय नोहेति हीं रत्नें । चतुर्दश ॥ ६२ ॥ अथवा चतुर्दश भुवनांचे । स्वामीच मानावे साचे ॥ अथवा चतुर्दश तालांचें। योगमंदिर हें ॥ ६३ ॥ असो ऐसा उत्तरार्धाचा प्रकरा । निवेदितों सविस्तरा ॥ संत श्रोते उभय करा । ठेविजे मस्तकीं ॥ ६४ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ६५ ॥ इति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ उपोद्घातप्रकार संपूर्णम् ॥

बा० चि० व०,

ग्रंथकर्ता.

श्री

योगतत्त्वामृत.

अध्याय पहिला.

ॐश्री परं ब्रह्म परमात्मने नमः ॥ ॐनमो जी परेशा । सकलाद्या सर्वेशा ॥ स्वसंवेद्या स्वयंप्रकाशा । गणेशरूपा-॥ १ ॥ तूं एकरूप गा गणेश । नाथिला दाविला जगदाभास ॥ जीवमृगें भांबावुनी त्यास । मानिती सत्य ॥२॥ एकीं दाविसी अनेकपण । तें काय जाणती अज्ञान ॥ असो जैसा अससी तया नमन । करितों ग्रंथारंभीं ॥ ३ ॥ मूळाधारीं तुझी वसती । ह्मणूनि नामें तूं गणपति ॥ ग्रंथ वदावया स्फूर्ति ॥ द्यावी कृपें ॥ ४ ॥ आधारचक्रीं धरिलें स्थान । निर्गुणीं आरंभ तेथोन ॥ ह्मणूनि आरंभिलें नमन । तद्रूपेंशी ॥ ५ ॥ अनंत ब्रह्मांडें भरलें उदर । ह्मणूनि नामें तूं लंबोदर ॥ जगदाभासासी आधार । तुझाचि असे ॥ ६ ॥ पाहेपां मृगजळाचा जो पूर । तो सत्य नाहीं हें साचार ॥ परी त्याचे कर्तृत्वा दिवाकर । कारण असे ॥७॥ तैसा जगदाभास केवळ । हा ओडंबरीचा खेळ । परी या खेळाचें मूळ । तुह्मी देवा ॥ ८ ॥ त्यांत व्यापूनियां लपसी । परी शोधोनियां घेती तुजसी ॥ जे कां चौथिये भक्तीसी । अंगलगे ॥ ९ ॥ असो आतां बहु बोलणें । नमन साष्टांगें तुह्मां कारणें ॥ आरंभिलें ग्रंथरचने । सिद्धी न्यावें ॥ १० ॥ आ नमूं चिच्छक्ती । जिया नाम सरस्वती ॥ ग्रंथारंभीं भारती । नमियली ॥ १ आतां नमूं श्रीगुरु । जो भवसमुद्रींचा तारू । जयाचिये कृपादृष्टीं स वावो होय ॥ १२ ॥ जयाचिया कृपादानीं । पावलों परमानंदभुव डत असतां अविद्या-स्वप्नीं । चेईरा जाहलों ॥१३॥ तरी आतां अनन्येंसी नमन करुनी ॥ स्फूर्ति द्यावी गा सावधानीं । यथ आतां नमूं कुळस्वामिनी । जी का मातापुर-निवासिनी ननी ॥ भार्गवाची ॥ १५ ॥ जो सहावा अवतार परशुधर

कुमर ॥ तेणें पितृ आज्ञें शिर । छेदिलें तियेचें ॥ १६ ॥ ऐशी निवटुनी माया । सुखाविलें जेणें पितया ॥ जो त्रिलोकीं विजया । पावलासे ॥ १७ ॥ वेळां गा एक विंशती । निःक्षत्रिय केली क्षिती ॥ राज्य भूदेवां प्रती । अर्पिता झाला ॥ १८ ॥ तेणें माया मारूनि जिवविली । ते आमुची कुळस्वामिनी झाली ॥ जिणें परमानंदें रक्षिलीं । भक्तवृंदें ॥ १९ ॥ तरी ग्रंथारंभीं आदरेंशी । नमन केलें तियेसी ॥ तैसें माता आणि पितयांसीं । नमन असो॥ ॥ २० ॥ जन्मलों जया गोत्रासी । नमन तया व्याघ्रपाद ऋषीसी ॥ आणि जगद्गुरु आचार्यासी । नमन पावो ॥ २१ ॥ आणिक महाकवीश्वर । व्यास वाल्मीकादि ऋषीश्वर । प्रऱ्हाद नारदादि वैष्णव वीर । नमन तयां ॥२२॥ चतुर्युगांमाजील सर्व । योगी ज्ञानी भक्त वैष्णव ॥ तयांच्या चरणीं सप्रेमभाव । नमन पावो ॥२३॥ जो साक्षात् शिवावतार । मुकुंदमुनि योगीश्वर ॥ निवृत्ति ज्ञानेश्वर सोपान परिकर । चतुर्थ मुक्ताई ॥ २४ ॥ महाभक्त ज्ञानदेवादि समस्त । कबीर तुलसीदास विख्यात ॥ रामानंद पिपाजी नरसीमेहता । नमन तयां ॥ २५ ॥ जनार्दन एकनाथ । रामदासस्वामी विख्यात । तुकोबाराय महासमर्थ ॥ प्रसिद्ध जगीं ॥ २६ ॥ ऐसे भक्त अनंत अपार । त्रैलोकींचे सविस्तर ॥ गुप्तप्रगटांचिया चरणांवर । नमन माझें ॥ २७ ॥ तुह्मी मायबाप संत । सद्गुरुरूप कृपावंत ॥ हृदयीं बैसोनियां ग्रंथ । प्रगट करा ॥ २८ ॥ जगाचिया कल्याणासाठीं । तुह्मांसी अवतार सृष्टी ॥ तरी आतां बोलवावी मऱ्हाटी । ग्रंथ रचना ॥ २९ ॥ तुमचिये कृपेचा भरंवसा । मजलागीं असे सहसा । ह्मणूनि याचा अभिमान सर्वेशा । तुम्हां असो ॥ ३० ॥ आतां इष्टग्रामदेवतांतरा । विश्वव्यापक विश्वंभरा ॥ ग्रंथारंभीं नमस्कारा । केलें असे ॥ ३१ ॥

श्लोक—(भारते).

॥ प्रणम्य योगींद्रहृदंघ्रिपंकजं ॥
महेश्वरं शेषमुखानृषींस्तथा ॥
ब्रवीमि योगागमसारमद्भुतं ॥
साधकाक्लेशविबोधसिद्धये ॥ १ ॥

हृदयकमळाचे ठायीं । सनकादि योगींद्रादी पाहीं ॥ १

कर शेषनागाचिये पायीं । ध्यानयुक्त नमस्कारू ॥ ३२ ॥ ऐसें ग्रंथारंभीं मंगल । करणें शास्त्रसंमत केवल ॥ येविषयीं श्रुतिप्रमाण प्रांजल । श्रवण करा ॥ ३३ ॥ ऐसें अनन्य भावें सर्वांसी । नमुनी सप्रेमेंसी । आरंभू आतां ग्रंथासी । श्रीगुरु आज्ञें ॥ ३४ ॥ ग्रंथरचना जरी प्राकृत । तरी आगमनिगमांचेंचि मथितार्थ ॥ ऐसें जाणोनि निश्चित । अव्हेराना ॥ ३५ ॥ सोनें आणि सुगंध । तयावरी रसस्वाद ॥ तरी ऐसा हा सद्गुरुप्रसाद । अव्हेरूं नये ॥ ३६ ॥ चतुर्विध वाचेचा ईश । एकचि असे जगदीश ॥ सर्व भाषांचा सौरस । तेथूनि असे ॥ ३७ ॥ संस्कृत आलें देवापासोनि । प्राकृत केलें काय चोरांनीं ॥ सकल वाचा वदविणार धनी । परमेश असे ॥ ३८ ॥ कोणत्याहि भाषे परम भक्ति । केलिया पावते भगवंतीं ॥ तेथें संस्कृत प्राकृतीं । सरिसा पाड ॥ ३९ ॥ सुवर्णाच्याचि पात्रांत । सेवितां अमर करील अमृत ॥ तेंचि सेवितां पर्णद्रोणांत । गुण त्यागील काय ॥ ४० ॥ म्हणोनि संस्कृता आणि प्राकृता । न मानावा भेद सर्वथा ॥ गर्वें मानिती ते स्वहिता । नाडतील ॥ ४१ ॥ कारण संस्कृतीं वाढला अभिमान । तोचि स्वहिता नाडला जाण ॥ तिलप्रायही सहन । नोहेचि देवा ॥ ४२ ॥ म्हणऊनि तुम्हां पंडितांलागून । विनवितसें कर जोडून ॥ एकाग्र मन करून । लावा तेथें ॥ ४३ ॥ श्री गुरुप्रसादें करून । प्रगटलें ग्रंथनिधान ॥ यांतील वेऊनियां गुण । त्यागावें दोषां ॥ ४४ ॥ जे जे या ग्रंथीं पहाल । ते साधार असती बोल ॥ केवल स्वबुद्धीनें चिखल । कालविला नाहीं ॥ ४५ ॥ सांप्रत पहातां लोकस्थिती । कैचा देव कैची भक्ती ॥ ऐशिये नास्तिक मती । असती बहू ॥ ४६ ॥ परी त्यांसि माझी विनंती । ग्रंथ पहावा एकाग्रचित्तीं ॥ तदानुभव यथानुगती । अवश्य करा ॥ ४७ ॥ येथें सांगीतलीयापरी । तुम्हां अनुभवा नये जरी ॥ मग आपुलिया विचारीं । दूषावें ग्रंथा ॥ ४८ ॥ न पहातां अनुभवून । व्यर्थ न ठेवा दूषण ॥ ऐसियानें व्यर्थ लांछन । वाजेल अंगीं ॥ ४९ ॥ तुम्हीं कोण तुमचा अधिकार काय । हीसाची धरावी गा सोय ॥ ... नी येथींचा अभिप्राय । विचार करा ॥ ५० ॥ इये ग्रंथींचें अनुभवणें । आपणा ओळखणें ॥ स्वयें ब्रह्मचि होणें । ऐसें असे ॥ ५१ ॥ आतां ... मीं फेरे खातां । नरदेह लाधला अवचिता ॥ तरी न चुका सार्थ... नी । फिरूनि द्या जी ॥ ५२ ॥

श्लोक—(भागवत ११ स्कं०).

॥ दुर्लभो मानुषो देहो देहिनां क्षणभंगुरः ॥
॥ तत्रापि दुर्लभं मन्ये वैकुंठप्रियदर्शनम् ॥ २ ॥

टी०—नरदेहाचें आयुष्य जाण । जलबुद्बुदा समान ॥ हें प्रत्यक्ष प्रमाण । तुह्मांकळतें ॥ ५३ ॥ अनेक मतें वाढवूनी । नाश केला शब्दज्ञानीं ॥ विषयीं भुलूनि जनीं । लोपलें सत्य ॥ ५४ ॥ नरदेह प्राप्त झाला असून । जो नोळखेचि आपण कोण ॥ तो पुच्छहीन पशुसमान । निश्चयेंसी ॥ ५५ ॥ उदरभरणा लागून । अनेक संपादिले गुण ॥ परी ते नाशिवंत संपूर्ण । निश्चयेंसी ॥ ५६ ॥ उत्तम फल पुष्प हातां आलें । पाहूनि मना सुख झालें ॥ परंतु तें अल्प कालें । पावलें लया ॥ ५७ ॥ तैशी विद्या शिकला । देहकाळामुखीं पडला ॥ तरी तो सर्व श्रम गेला । व्यर्थचि जाणा ॥५८॥ तैशी हे ब्रह्मविद्या नोहे । अनंत जन्महि होतां पाहे ॥ सार्थकता केल्याविण न राहे । कदा काळीं ॥ ५९ ॥ येविषयीं गीतेंत । बोललेती श्रीअनंत ॥ तेंचि प्रमाण तुम्हांप्रत । दाखवितों ॥ ६० ॥

श्लोक—(गीता अध्याय ६ वा).

॥ पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ॥
॥ न हि कल्याणकृत् कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ १ ॥
॥ प्राप्य पुण्यकृतांलोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ॥
॥ शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोभिजायते ॥ २ ॥

टी०—ह्मणोनि जन्म घेणें जैं पडलें । तरीहि ब्रह्मविद्या आपुलीं फळें ॥ देईलच ऐसें बोलिलें । श्रीकृष्ण जाणा ॥ ६१ ॥ यालागीं मानवजन्म पावल्या देख । करुनी ध्यावी आत्मओळख ॥ तैंचि होईल सार्थक । जन्माचें या ॥ ६२ ॥ या विद्येचा जो दाता । तोचि सद्गुरु तत्त्वता ॥ त्याहुनी जे दाविती इतर पंथा । ते ठकाठकी ॥ ६३ ॥ बाळे भोळे जे का लोक । गुरुत्वेंसितरती कित्येक ॥ ते जाणावे महा ठक । निश्चयेंसी ॥ ६४ ॥ जया स्वतरणाचा गम नाहीं । तो दुजियासी तारील काई ॥ ह्मणूनि दोघेही पडती प्रवाहीं । जन्ममरणाच्या ॥ ६५ ॥ जया पोहण्याचा गम नसे । तो दुसऱ्या केवीं लावील कासे ॥ यास्तव ऐशियाचे विश्वासें । नाश होय ॥६६॥

तरी सद्गुरुवांचूनि । ब्रह्मविद्या नये ह्मणूनि ॥ सद्गुरुसी ओळखुनी । शरण जावें ॥ ६७ ॥ तरी सद्गुरूची ओळखण । पुढें करूं निरूपण ॥ तद्विरहित त्यागावया कांहीं लक्षणें । संक्षेपें सांगूं ॥ ६८ ॥ वरीवरी देह पूजिती । ते सद्गुरु जाण ना होती ॥ सद्गुरूची स्थिति । वेगळीच असे ॥ ६९ ॥ कोणी माळा मुद्रा लावून । जगीं गुरु ह्मणविती जाण ॥ ऐशिया जातां शरण । कार्य नोहे ॥ ७० ॥ कोणी वाढविल्या जटा । कोणी घालिती लंगोटा ॥ कोणी बैसोनि आगिटा । ताप घेती ॥ ७१ ॥ कोणी करून कीर्तन । सांगती गा ब्रह्मज्ञान ॥ अनुभव पाहतां केवळ शून्य । नये ठायीं ॥ ७२ ॥ एक तांबडे बोडके । एक कर्मकचाटे विशेषके ॥ सदा कुश मृत्तिके । माजी पडले ॥ ॥ ७३ ॥ एकें केंशातें लुंचोनि । गाळों आदरिलें पाणी ॥ तेणें असंख्यात जिवां हानी । होत असे ॥ ७४ ॥ एक करिती शक्त्यर्चन । अभक्ष भक्षिती जाण ॥ ह्मणविती हेंचि साधन । मोक्षाचें गा ॥ ७५ ॥ एकें काळीं वस्त्रें करून । महानुभाव ह्मणविती आपण ॥ एकें कान फाडून । घातिल्या मुद्रा ॥७६॥ एक वाघे होवोनी मागती वारी । एक भैरव डौर घेती करीं । एक सटवाई महा थोरी । जेंगटे जल्पे ॥७७॥ एक जटा वाढवोनि विशाळ । एक नखधारी ढिसाळ ॥ एक ह्मणती आह्मीं काळ । भैरवा मानूं ॥ ७८ ॥ एक स्वामी नारायण पंथी । एक बीजमार्गी उपासिती ॥ एक सत् कबीर ह्मणती । खरा मार्ग ॥ ७९ ॥ ऐसें आपुलालें स्थापिती मत । ऐसें पूर्वापार आलें चालत ॥ याचविषयीं पंचदशींत । निरूपिलें असे ॥ ८० ॥

श्लोक—(पंचदशी चित्रदीप).

॥ सहस्रशीर्षेत्येवं च विश्वतश्चक्षुरित्यपि ॥
॥ श्रुतमित्याहुरनिशं विश्वरूपस्य चिंतकाः ॥ ११४ ॥
॥ सर्वतःपाणिपादत्वे कृम्यादेरपि चेशता ॥
॥ ततश्चतुर्मुखो देव एवेशो नेतरः पुमान् ॥ ११५ ॥
॥ विष्णोर्नाभेः समुद्भूतो वेधाः कमलजस्ततः ॥
॥ विष्णुरेवेश इत्याहुर्लोके भागवता जनाः ॥ ११६ ॥
॥ शिवस्य पादावन्वेष्टुं शार्ङ्ग्यशक्त ततः शिवः ॥
॥ ईशो न विष्णुरित्याहुः शैवा आगममानिनः ॥११७॥

॥ पुरत्रयं सादयितुं विघ्नेशं सोऽप्यपूजयत् ॥
॥ विनायकं प्राहुरीशं गाणपत्यमते रताः ॥ ११८ ॥
॥ अंतर्यामिणमारभ्य स्थावरांतेशवादिनः ॥
॥ संत्यश्वत्थार्कवंशादेः कुलदैवतदर्शनात् ॥ ११९ ॥
॥ एवमन्ये स्वस्वपक्षाभिमानेनान्यथाऽन्यथा ॥
॥ मंत्रार्थवादकल्पादीनाश्रित्य प्रतिपेदिरे ॥ १२० ॥

टी०—पहा कोणी विश्वरूपा उपासिती । दुजेत्यातें उपहासिती ॥ ह्मणती सहस्त्रपादादिव्यक्ति । कीटकांमाजीं ॥८१॥ ह्मणूनि सर्वांमाजी श्रेष्ठ । विधाता असे वरिष्ठ ॥ ऐसें एकनिष्ठ । सत्य माना ॥ ८२ ॥ तंव बोलते झाले भागवत । धाता जेथोनि उद्भूत । तो विष्णु श्रेष्ठ अवघ्यांत । हेंचि सत्य ॥ ॥ ८३ ॥ तंव शैव बोलती आपण । विष्णूसि कैसें श्रेष्ठपण । शंकरें शार्ङ्गशक्ति जाण ॥ दिधली तया ॥ ८४ ॥ ह्मणूनिया शंकराविण । श्रेष्ठ दैवत नसे जाण ॥ हेंचि मानावें प्रमाण । निश्चयेंसि ॥ ८५ ॥ तंव गाणपत्य बोलती । तुह्मां सर्वां पडली भ्रांती । सर्वांत श्रेष्ठ गणपती । हेंचि खरें ॥ ॥ ८६ ॥ त्रिपुरवधा शिव गेले । तैं विनायका आधीं पूजिलें ॥ ह्मणूनिया श्रेष्ठत्व वाहिलें । विनायका ॥ ८७ ॥ डोंगर नद्या आदिकरून । वेणु रुई अश्वत्थ जाण ॥ जडाजडा कारण । मानिलें देवा ॥८८॥ ऐशीं अनंत दैवतें अनंत मतें । त्यांतील कांहीं सांगतों येथें ॥ तें श्रवण करावें निरुतें । थोडें बहु ॥ ८९ ॥ (१) ॥ जंगम ॥ अनेक पंथांचा विस्तार । सांगतां ग्रंथ वाढेल फार ॥ ह्मणोन कांहीं कांहीं तात्पर्य सार । सांगतों आतां ॥ ९० ॥ किती एक असती जंगममती । त्यांचे षड्भेद असती ॥ तेहि सांगतों यथानिगुती । श्रवण करा ॥९१॥ शैव, उग्र, रौद्र, भक्त । जंगम आणि पाशुपत ॥ ऐसे सहा प्रकार निश्चित । असती त्यांचे ॥ ९२ ॥ या पंथांत नाहीं निंद्यानिंद्य स्थळ । न धरती जननमरणविटाळ । रजस्वलेचाही केवळ । विटाळ न मानिती ॥ ९३ ॥ हे शिवोपासक जाण । लिंगमुद्रा करिती धारण ॥ लिंगांक, महाकाल, काल इत्यादि नामें धारण । आपणा करिती ॥ ९४ ॥ गणिकपाळ आणि विदेश वीर । हींही नामें तयां प्रखर ॥ स्थान सेतुबंध रामेश्वर । संन्निध राहती ॥ ९५ ॥ (२) ॥ पीठोपासक ॥ शैवमती जे जंगम । त्यांतीलच पीठोपासक असती परम । हे सर्वांगीं

लेंपुनी भस्म । रुद्राक्ष धारिती ॥ ९६ ॥ त्रिशूळ डमरूचें धारण । ही त्यां
चे पंथाची खूण ॥ वाढिलें पात्रावरील अन्न । सर्व खावें ॥ ९७ ॥ सदा जे
आचारहीन । प्रचंड भैरव परमकालादि पूर्ण ॥ नामें करिती धारण । आ-
पणालागीं ॥ ९८ ॥ (३)॥ वैष्णवमती ॥ आतां मत वैष्णव ॥ ऐका भेद
याचे सर्व ॥ भक्त, भागवत, वैष्णव, । पंचरात्र, वैखानस ॥९९॥ आणिक
एक कर्महीन । ऐसे षड्भेद त्यांचे पूर्ण ॥ जेथें अनंतशयन विष्णुस्थान ।
तेथें वसती ॥ १०० ॥ कौण्डिन्यमुनि आणि अनंतहृदय । प्रसन्न विष्णू भद्र-
शातमय ॥ या मताचें नामधेय । असती कैक ॥ १०१ ॥ यांचे भेद दोन ।
क्रियापंथ आणि ज्ञान ॥ त्यांत विष्णुशर्मादि कर्मपूर्ण । व्यासदास ब्रह्म-
गुप्त हे ज्ञानी ॥ १०२ ॥ त्यांत किती एक तप्त मुद्रा घेती । कोणी चंदन-
मुद्राचि लाविती ॥ ऐसेयां नांव वैष्णवमती । निरूपिलें ॥ १०३ ॥
(४) ॥ हिरण्यगर्भोपासक ॥ ऐका हिरण्यगर्भोपासक । हे सुब्रमण्यु-
क्षेत्रीं राहती देख ॥ कंमडलू दर्भ मुष्टिक । रहाती सदा ॥ १०४ ॥ (५)
॥ अग्निमती ॥ याचे पंथ दोन । होत्राविती आणि कव्यवाहन ॥ अग्निचिन्ह
करिती धारण । पूजिती हिरे माणिका ॥ १०५ ॥ हिरे आणि माणिक ।
हीं अग्निअंश मानिती देख ॥ ह्मणूनि त्याचे पूजक । जहालेति जे ॥ १०६॥
(६) ॥ सौर ॥ सौर मताचे सहा प्रकार । ऐकावे ते सविस्तर ॥ तापन,
मंडळसेवी, प्रभाकर । भानव चौथा ॥ १०७ ॥ कालानुसंधान आणि सौर ।
ऐसे हे षट् प्रकार ॥ भानुवल्लभ, दिवाकर । दैवकर, कीर्तिभद्र ॥ १०८ ॥
हे चार मतवादी पूर्ण । मुख्य दैवत सूर्य जाण ॥ त्याचें करिती उपासन ।
छंदानुसारें ॥ १०९ ॥ (७) ॥ गाणपत्य ॥ गाणपत्य मतांचे भेद सहा ।
ते कैसे आतां सांगतों पहा ॥ दंत वक्रतुंडादि महा । मुद्रा धरिती ॥ ११०॥
महागणपति, हरिद्रागणपती । नवनीतगणपति, सुवर्णगणपति, ॥ उच्छिष्ट-
गणपति, संतानगणपति । हे सहा भेद ॥ १११ ॥ हे यथाक्रम गणेशमं-
त्रउच्चारिती । गिरिजापुत्र हेरंबनाथ जप करिती॥ गणकुमार धुंडिराज ह्म-
णविती । आपणालागीं ॥ ११२ ॥ (८) ॥ शक्त्युपासक ॥ हे शक्ति
उपासक लोक । बहुतेक तुळजापुरीं रहाती देख ॥ कपाळीं कुंकुम सम्यक ।
लाविती जाणा॥११३॥ आणि सुवर्णाच्या पादुका करूनि । दंडीं बांधिती स-
प्रेम धरूनि ॥ त्रैपुर त्रिपुर कुमार बिंदुभक्त ह्मणूनि । नामें धरिती ॥११४॥
पूर्णानंद पूर्णभाव । हा उपासकां नामगौरव ॥ ऐसे शक्त्युपासक स्वय-

मेव । निरूपिले ॥ ११५ ॥ (९) ॥ महालक्ष्मी उपासक ॥ महालक्ष्मीचे उपासक जाण । यांचें कुवलयपुर पठनस्थान । यांतील भक्तांचीं नामें पूर्ण । श्रवण करा ॥ ११६ ॥ प्रसन्नलक्ष्मी आणि गंगाकीर्ति । विलासानंद आणि जगन्नाथपंथी ॥ कमलाक्षाच्या घालिती । कंठीं माळा ॥ ११७ ॥ गळां कमलाक्षाच्या माळा । कपाळीं कुंकवाचा टिळा ॥ दंडावरी मुद्रा कमळा । विराजती ॥ ११८ ॥ (१०)॥ शारदोपासक ॥ निगम सावित्र परागम । सुवाक सर्ववाकही उपासका नाम ॥ पुस्तक कमल पुंड्र परम । धारण करिती ॥ ११९ ॥ (११) ॥ वाममार्गी ॥ हे मद्य मांस करिती सेवन । दुर्गमुनि अभिषिक्त भारती जाण ॥ हीं नामें असती पूर्ण । उपासकांचीं ॥ ॥ १२० ॥ (१२) ॥ भैरवोपासक ॥ विश्वरूप विद्यालय बटुकनाथ । हे यांचे भेद असत । भैरव मंत्राचा एकचित्त । करिती जप ॥ १२१ ॥ (१३) ॥ कापालिक ॥ कापालिक इंद्रप्रस्थीं रहाती । यांचे भेद सहा असती ॥ त्यांचीं नावें यथानिगुतीं । श्रवण करा ॥ १२२ ॥ ऐका यांच्या चिन्हांप्रति । भस्मचर्चित नरकपाल हातीं ॥ व्याघ्रचर्म त्रिशूल धरिती । निरंतर ॥ १२३ ॥ हे मद्यपी आणि महाक्रूरकर्मी । मनुष्य बळी देती होमीं ॥ या उपासकांचीं नामें तुह्मी । श्रवण करा ॥ १२४ ॥ भद्रबाहु, असितांग, बटुकनाथ । शबर, अहंमति, दंडजित ॥ ऐशीं षट् प्रकारें असत । नामें तयां ॥१२५॥ यांजमध्येंचि आणिक । जैन, बौद्ध, क्षपणक ॥ तैसाचि चौथा चार्वाक । याच मार्गी ॥ १२६ ॥ १४ वायूपासक १५ निरालंबोपासक ॥ वायूपासक आतां सांगतों । ते ध्वजचिन्हें राहती देख ॥ तैसे निरालंबोपासक । आकाश भजती ॥१२७॥१६ वन्होपासक १७ लोकोपासक ॥ वन्हाचे उपासक । ते वन्हा चिन्ह धरिती देख । तैसे लोकोपासक । चतुर्दशभुवनें उपासिती ॥ १२८ ॥ १८ गुणोपासक ॥ गुणोपासक त्रिगुणां । उपासिती गा जाणा ॥ गुणानुसारें वस्त्रधारणा । करिती ते ॥ १२९ ॥ सत्वोपासक पांढरें । रज शोभे रक्तवस्त्रें । तमोपासकांनीं घेतलें खरें । नील वस्त्र ॥ १३० ॥ कृतविलास जीवविलास ॥ तिसरा तो लयविलास । ऐशीं या उपासकास । नामें असती ॥ १३१ ॥ १९ ॥ सांख्यमती ॥ चतुर्विंशति तत्त्वांचे उपासक । सांख्यमती असती देख ॥ त्या नांव सम्यक् । सांख्यमती ॥ १३२ ॥ २० ॥ पिलूपासक ॥ हे पिलूपासक जाण । ह्मणती परमाणु हे जगत्कारण ॥ पिल्लवः पिल्लवः करिती स्मरण । मरणकाळीं ॥ १३३ ॥

ऐसें मृतसमयीं करितां स्मरण । प्राण्यासि मोक्ष होय जाण ॥ ऐसे प्रकारें त्यांचें पूर्ण । मत असे ॥ १३४ ॥ २१ कर्मोपासक ॥ कर्मोपासक ते जाण । अग्निहोत्रादि क्रिया संपूर्ण ॥ करितां पावे मोक्षाकारण । मानिती ऐसें ॥ १३५ ॥ २२ चंद्रमती ॥ चंद्रमती चंद्रोपासना करिती । त्यांचे द्विविध भेद असती ॥ एक शिवाभरण आणि ललिती । प्रकार ऐसे ॥१३६॥ २३ नवग्रह उपासक ॥ हे नवग्रह उपासक । नवग्रहां उपासिती देख ॥ त्यांचे भेद सम्यक । श्रवण करावे ॥ १३७ ॥ अनृण आणि सुविद्यक । कृतविद्य शर्मिष्ट कल्मष देख ॥ क्रूरवदनादि उपासक । नामें यांचीं ॥१३८॥ २४ कालोपासक ॥ हे कालोपासक जाण । वर्तुलाकारें भूगोल काढून ॥ तयावरुनी सूर्यगतीचें प्रमाण । काढिती कालाचें ॥ १३९ ॥ ते ऐसी कालोपासना करून । तेणें मोक्ष होय निश्चयानें ॥ ऐसें मानुनी प्रमाण । उपासिती ॥ १४० ॥ २५ पितरोपासक ॥ पितरोपासक जाण । पितरोद्देशें करून ॥ शहाण्णव श्राद्धें आचरून । मानिती मोक्ष ॥ १४१ ॥ २६ गरुडोपासक ॥ गरुडोपासक जाण । भेद यांचे आहेत तीन ॥ शंखपाल, कुब्ज प्रमाण । रीढ तिसरा ॥ १४२ ॥ २७ सिद्धमती ॥ आतां सिद्धमती यांचा प्रकार । तो सांगतों सविस्तर ॥ श्री शैलपर्वतीं निरंतर । वसती यांची ॥ १४३ ॥ हे मणि मंत्र औषधी करून । चमत्कार दावुनी भुलविती जन ॥ जारण मारण स्तंभन मोहन । क्रिया करिती ॥ १४४ ॥ हे मंत्रसामर्थ्येंकरून । पृथ्व्यादि भूतीं जय करिती जाण ॥ पारा विष सोमलादि कलंक भक्षण । करितातीं ॥ १४५ ॥ हे ग्रामादिकाचा दाहो करिती । नक्षत्र शिला सर्प वृश्चिक वृष्टि पाडिती ॥ मनुष्यासि प्रत्यक्ष देती । पशुरूपा ॥ १४६ ॥ हे सिंह व्याघ्रासी करिती बंधन । करिती ताम्राचें सुवर्ण ॥ नित्यानंद चिरकीर्ति परार्जुन । हे त्रिविध भेद ॥ १४७ ॥ ऐसे पराक्रम जरी हातीं । तरी नोहेगा मोक्षप्राप्ति ॥ आत्मसाक्षात्कारप्रतीति । नाहीं तयां ॥ १४८ ॥ तैसेचि वरुण कुबेर उपासक । इंद्रोपासक शेषोपासक ॥ गंधर्वकिन्नरोपासक । असती बहु ॥ १४९ ॥ मेसको मैराळ उपासक । भूतवेताळा अर्चिती एक ॥ जगा दाविती कौतुक । नानाप्रकारें ॥ १५० ॥ ऐसें पहातां अपारें । पंथ वाढले जगीं सारे ॥ परी यांत कोणी आत्मसाक्षात्कारें । न पावती ॥ १५१ ॥ आणि आत्मसाक्षात्काराविण । मोक्ष कदा नोहे जाण ॥ ऐसें असे प्रमाण । वेदशास्त्रीं ॥ १५२ ॥ याकारणें

उपाय दोन । योगाभ्यास आणि ज्ञान । येणेंचि मोक्ष निश्चयानें । प्राणियासि ॥ १९३ ॥ यांत ज्ञानमार्ग म्हणजे विचारणा । योगें प्रत्यक्ष अनुभव जाणा ॥ जीवन्मुक्तीचा देखणा । साधकु होय ॥ १९४ ॥ म्हणूनि चौऱ्यायशी लक्ष घेतां फेरे । हा नरदेह लाधला बारे ॥ तरी सावधान होऊनि साधकेश्वरें । साधावा योग ॥ १९५ ॥ योगमार्ग साधिल्या पूर्ण । साधका कांहींच नसे न्यून ॥ चतुर्दश भुवनें तया आधीन । सहज होती ॥१९६॥ ज्ञानेंहि होय मोक्षप्राप्ति । तरी तेथें राहे देहस्थिती ॥ योगीये गा जय करिती । प्रारब्धाचा ॥ १९७ ॥ म्हणोनी ज्ञानी आणि योगी यांत । भेद इतुकाचि निश्चित ॥ योगी हा जीवन्मुक्त । मृति मोक्ष ज्ञानिया ॥ १९८ ॥ परी ज्ञानियाची मती । आमरणांत न पावेल जैं च्युती । तैं निश्चयेंशी तयाप्रती । मोक्षलाभु ॥१९९॥ कारण 'अंते मतिः सा गतिः' । ऐशी असे भगवदुक्ति ॥ यास्तव ज्ञानधारणा दृढावलिया चित्तीं । आंदणा मोक्ष ॥ १६० ॥ ऐसें ऐसें स्वपक्षानें । विवादिती अभिमानें । मंत्रवाद उपासनें । दाविताती ॥ ॥ १६१ ॥ ऐसें अनंत गुरूपण । दाविती परी तयांचे हातून ॥ न चुकेगा जन्म मरण । कदा काळीं ॥ १६२ ॥ जे भेदबुद्धि संचले । अभिमानें थोरावले ॥ तयांचेनि न फिटे भलें । शिष्यदैन्य ॥ १६३ ॥

श्लोक—गुरुगीता.

॥ गुरवो बहवः संति शिष्यवित्तापहारकाः ॥
॥ स एको दुर्लभो मन्ये शिष्यसंतापहारकः ॥ १ ॥

टी०—शिष्यापासूनि द्रव्य घ्यावें । कुटुंबक्षेम चालवावें ॥ ऐसा हा स्वभावें । व्यवहारु असे ॥ १६४ ॥ शिष्यसंताप दूर करी । त्रिविध तापातें वारी ॥ ऐसे गुरु घरोघरीं । नसतीचि गा ॥ १६५ ॥ ये ग्रंथींचें मिळावें ज्ञान । ऐशी श्रद्धा जयालागून ॥ तेणें सद्गुरूसी ओळखून । शरण जावें ॥ १६६ ॥ त्यासी सद्गुरूची ओळखण । व्हावया कांहीं लक्षणें ॥ पुढील अध्यायीं निरूपण । श्रोतियां सांगूं ॥ १६७ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरूप्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ॥ १६८ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृते गणेश सरस्वती गुरु संत वर्णनं नरदेहप्रशंसा अन्यमतखंडनं नाम प्रथमोऽध्यायः ॥ ओंवीसंख्या ॥ १६८ ॥

अध्याय दुसरा.

॥ श्री ॥ मागील अध्यायीं जाण । सद्गुरू कैसा ओळखणें ॥
त्याचीं तीं लक्षणें । आतां सांगूं ॥ १ ॥

श्लोक—(भगवद्गीता अध्याय १३ वा).

॥ अमानित्वमदंभित्वमहिंसाक्षांतिरार्जवं ॥
॥ आचार्योपासनं शौचं स्थैर्यमात्मविनिग्रहः ॥ ७ ॥
॥ इंद्रियार्थेषु वैराग्यमनहंकार एवच ॥
॥ जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम् ॥ ८ ॥
॥ असक्तिरनभिष्वंगः पुत्रदारगृहादिषु ॥
॥ नित्यंच समचित्तत्वमिष्टानिष्टोपपत्तिषु ॥ ९ ॥
॥ मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी ॥
॥ विविक्तदेशसेवित्वमरतिर्जनसंसदि ॥ १० ॥
॥ अध्यात्मज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनं ॥
॥ एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमज्ञानं यदतोऽन्यथा ॥ ११ ॥

टीका—या पंच श्लोकांतील पदें अठरा । जयाचे चित्तीं निश्चय खरा ॥ तोचि सद्गुरु जगदोद्धारा । निश्चयें जाणा ॥ २ ॥ तो जरी वर्ते लोकाचारीं । तरी सर्वोत्तमचि तो निर्धारीं ॥ प्रगटला जया अंतरीं । ज्ञानसूर्य ॥३॥ मनाचा मवाळ । वाचें सदा रसाळ ॥ सबाह्य निर्मळ । स्फटिक जैसा ॥ ४ ॥ जयाचिया ठाईं । मानाची चाड नाहीं ॥ दंभासी जया देहीं । थारा नसे ॥ ५ ॥ जगीं शांति मरों टेंकली । ती याचिया योगें जीविली ॥ आर्जवालागीं आली । सशक्तता ॥ ६ ॥ गुरुसेवे सादर । शेषापरी निरंतर । सबाह्यें शौचाचार । आचरत ॥ ७ ॥ धैर्याचा दुसरा । मेरु हाचि असे खरा ॥ इंद्रियांसि सदा दरारा । तयाचा असे ॥ ८ ॥ इंद्रियां विषयासी भेटी । होणें ही कायसी गोष्टी ॥ जयाची सदां दृष्टी । आत्मस्वरूपीं ॥ ९ ॥ बाह्यें पहातां व्यापार । करितां दिसे निरंतर ॥ परी चित्त परात्पर । स्वरूपीं लीन ॥ १० ॥ यथोचित कर्में करी । परी न होय कर्तृत्वा अधिकारी ॥

उखिता जैसा बिढारीं । ठाकला तैसा ॥ ११ ॥ इंद्रियांचिया तोंडें । दाटी वैराग्याचे गुंडे ॥ जन्म जरा दुःख ओढवेल पुढें । ह्मणूनि बिहे ॥ १२ ॥ इहामुत्रादि भोग । यांचा करूनियां त्याग ॥ दुर्वासने जया अंग । स्पर्शीचना ॥ १३ ॥ दारा पुत्रगृहाचे ठायीं । किंचित्‌ही आसक्ती नाहीं ॥ जो देहीं असोनि विदेही । जाणावागा ॥ १४ ॥ इष्टानिष्ट काळें । बोध जयाचा न मळे ॥ सुख दुःख एक मेळें । घेणें जया ॥ १५ ॥

॥ श्लोक ॥

॥ अक्रोधवैराग्यजितेंद्रियत्वं ॥
॥ क्षमा दया शांतिजनप्रियत्वं ॥
॥ निर्लोभदाने भयशोकहानिः ॥
॥ ज्ञानस्य चिन्हं दश लक्षणानि ॥ १ ॥

टी०—जयाचिया हृदयीं । क्रोधासीं ठावाचि नाहीं ॥ लोभ जाणा तोही । निःशेष गेला ॥ १६ ॥ क्षमा दया शांति । जया ठाई सदां वसती । जनाचें प्रेम चित्तीं । असे सदां ॥ १७ ॥ घरीं असतां सांकड । परी उदारत्वें वाड ॥ बांधितसे होड । कल्पतरूशीं ॥ १८ ॥ जे तया अनन्य होती । सत्य पाहूनि तयांची आर्ती । तयांच्या भयशोकांप्रति । नाशितसे ॥ १९ ॥ जो वरी वरी देह न पुजी । लोकांतें न रंजी ॥ बहुत करूनि वर्जी । जनसंगा ॥ २० ॥ ऐशिया चिन्हांचा मेळावा । जेथें असेल बरवा ॥ तेथेंचि प्रगटला जाणावा । ज्ञानरवि ॥ २१ ॥ तेथें माळा मुद्रा असो नसो। जटा भस्महि न दिसो ॥ कासया पाहिजे अतिसो । काषायवस्त्राचा ॥ २२ ॥ न दिसो भजनाचा थाट । जरी कर्मे करित अचाट ॥ परि अंतरीं मोकळी वाट । मोक्षमार्गा ॥ २३ ॥ ऐसा शुद्ध असतां अंतःकरणें । परी पूज्यतेचिया भेणें ॥ चोरोनि जगा कारणें । विपरीत दावी ॥ २४ ॥ जैशी उत्तमा वल्ली जतनेसाठीं । करावी लागे कुंपणकांटी ॥ तैसें आपुलें महत्त्व जगाचे दृष्टी । न पडावें ह्मणुनी ॥ २५ ॥ जैसी कां पण्यांगना । लपवी आपुला वडिलपणा ॥ कां कुलवधु आच्छादी जाणा । अवयवातें ॥ २६ ॥ तैसें आपुलें महत्त्व झांकावें । जगीं थोरीवे न यावें ॥ लोकीं न प्रगटावें । श्रेष्ठत्वगा ॥२७॥ लोकीं वाढलिया श्रेष्ठता । न जाणो अभिमान नाडील चित्ता ॥ ह्मणोनि आपुली महत्त्वता। लपवीत सदां ॥२८॥

श्लोक—(धा० आ०).

तज्ज्ञानं प्रशमकरं यदिन्द्रियाणाम् ।
तज्ज्ञेयं यदुपनिषत्सु निश्चितार्थं ॥
ते धन्या भुवि परमार्थनिश्चितेहा ।
शेषास्ते भ्रमनिलये परिभ्रमंति ॥ १ ॥

टीका—परी जयाचें गा पाहतां ज्ञान । देई इंद्रियां शांति समाधान ॥ ांदें निश्चयिलें पूर्ण । तें ज्ञेय ज्यांचें ॥ २९ ॥ तेचि जगीं जन्मूनि धन्य । ोचि सर्वत्र मान्य ॥ यांहूनि जे कां अन्य । ते भ्रांतिरूप ॥ ३० ॥ ते प-डोनि भ्रमचक्रीं । भोंवती राहाटमाळेपरी ॥ एक रितें एक भरी । कन्हे-यातें ॥ ३१ ॥ असो आतां विस्तार । यम नियमीं होईल फार ॥ तो पाह-तां प्रकार । विशेष होय ॥३२॥ परी आणिक येथें थोडी परी । सांगतों ती ध्यानीं धरी ॥ न रहावा अंतरीं । संशय कांहीं ॥ ३३ ॥ गुरु ह्मणतां जरी । असती गा बहुतापरी ॥ तरी ब्रह्मसाक्षात्कारीं । न मानावे ॥ ३४ ॥ एक करविती वेदाध्ययन । एक सांगती व्याख्यान ॥ एक करवी अभिज्ञान । ज्योतिषाचें ॥ ३५ ॥ एक आगमोक्त मंत्र सांगती । जप करण्याची वि-ज्ञानयुक्ति ॥ तेणें केव्हां होय वस्तुप्राप्ति । हें न कळेचि ॥ ३६ ॥ एक करिती ब्रह्मनिरूपण । श्रोतियां क्षणिक होय समाधान ॥ परी सत्य वर्म त्यांलागून । ठावें नसे ॥ ३७ ॥ निर्वाह चालावया लागून । लोकां सांगे ब्रह्मज्ञान ॥ परी अनुभवज्ञान खूण । ठावी नाहीं ॥ ३८ ॥ जैसा पोट भ-रावया भांड । सैरा वाजवी तोंड ॥ तैसा अनुभवज्ञानाविण वितंड । वाद तो कां ॥ ३९ ॥ तेवीं शब्दज्ञानी देख । असती गा हीनविवेक ॥ जैसा गुळें माखिला चोख । पाषाण तेवीं ॥ ४० ॥ जया स्वतः नाहीं ठावी चवी । तो दुसरिया काय दावी ॥ यालागीं पूर्ण अनुभवी । पाहिजे गुरु ॥ ४१ ॥ आतां मंत्र तंत्र उपदेशिती । तेही गुरुत्वें मानिजती ॥ परी पूज्य पूजक भाव चित्तीं । वेगळा असे ॥ ४२ ॥ एकाचें अनुभवीं पाहतां ज्ञान । झालें मनाचें उन्मन ॥ तयासी गा देहभान । नसे कांहीं ॥ ४३ ॥ स्वरूपानुभवें समस्त । इंद्रियें झालीं तटस्थ ॥ प्राण पांगुळला जेथींचा तेथ । स्वरूपीं लीन ॥ ४४ ॥ ऐशिया गा शरण जातां । कार्य नोहे गा सर्वथा ॥ तो अबोलणा न समजे वार्ता । कांहीं एक ॥ ४५ ॥ द्वैताद्वैत नाहीं चित्तीं । आत्मरूप देखे सर्वां-

याचे मनीं ॥ ८३ ॥ सेवेसाठीं अष्टौप्रहर । कष्टविताति शरीर ॥ तनुमन-धनेंसि अणुमात्र । वंचणें नाहीं ॥ ८४ ॥ निष्कपट गुरुसेवा । करिती आ-दरें धरूनि हेवा ॥ विशेष वाढी दिसे भावा । तया ठायीं ॥ ८५ ॥ शिष्य-वृत्ति सतासत । सद्गुरु सरिसेचि मानित ॥ परि फलतसे भावार्थ । ज्याचा तया ॥ ८६ ॥ "भावेन विद्यते देवो" । या वाक्याचा निर्वाहो ॥ सच्छि-ष्यालागीं पहाहो । फलद्रूप होय ॥ ८७ ॥ जयाचा जैसा भाव । तयासी तैसाचि असे देव ॥ ह्मणूनि विश्वासें सद्गुरुरावो । सेवावा जी ॥ ८८ ॥ गुरु ब्रह्म हें एक । ऐसें मानी जो निष्टंक ॥ तो सच्छिष्य देख । मानावागा । ॥ ८९ ॥ गुरु आत्मा हृदयस्थ । बाहेरीं सगुण मूर्ती दिसत ॥ तेंचि मानी उपास्य दैवत । परम आपुलें ॥ ९० ॥ गुरुसेवेचे पदार्थ । ते आपणचि व्हावें समस्त ॥ ऐसे हे मनोरथ । वाहे चित्तीं ॥ ९१ ॥ जो गुरुचरणीं रत। देव त्याचा सदा अंकित ॥ त्याच्या सेवेची बहुत । आवडी देवा ॥ ९२ ॥ श्रीजनार्दन-स्वामीचरणीं । प्रेम एकनाथालागुनी ॥ ह्मणूनि कावडिया वा-हे पाणी । तया घरीं देव ॥ ९३ ॥ तैसा खेचराचिया वचनेंसी । नाम-देव विश्वासी ॥ तेणें श्वानस्वरूपें भगवंतासी । ओळखिलें ॥ ९४ ॥ ह्मणो-नि गुरुचरणीं जयाचा भाव । त्याचा अंकित असे देव ॥ अद्यापिही याचा अनुभव । येत असे ॥ ९५ ॥ आणिक सच्छिष्याचें वर्तन । सांगतों स्पष्ट करून ॥ तें ध्यानीं भाविकानें । धरावें गा ॥ ९६ ॥

श्लोक—(भा० स्कं० ११.)

॥ सर्वतो मनसो संगमादौ संगंच साधुषु ॥
॥ दयां मैत्रीं प्रश्रयंच भूतेष्वद्धा यथोचितम् ॥ १ ॥

टीका—दया मैत्री प्रश्रयो जाण । या त्रिविध क्रियेचें आचरण॥ सत्-शिष्यें स्वयें आपण । आचरावें ॥९७॥ या त्रिविध क्रियेचा प्रकार । सांगूं तुम्हां सविस्तर ॥ ऐकिल्या साचार । उकलू होय ॥९८॥ संत साधू देखि-ल्या जाण। त्यांसि घाली लोटांगण॥ त्यागूनियां अभिमान। नम्रभावें॥ ९९॥ संतसमुदाय येतां देखे । मानस जयाचें हरिखे ॥ मानीत त्या देवासारिखें । सच्छिष्य तो ॥१००॥ संता करी जो नमस्कार । देवहि नमिती तया शिर॥ संतपूजनीं जो तत्पर । तो प्रिय देवा ॥१०१॥ संतापाशीं भगवद्भावो । ठे-वितां भूतदयेचा वाढे प्रभावो ॥ तया योगें नम्र स्वभावो। होत असे ॥१०२॥

यासि नांव प्रश्रयो जाण । हें सच्छिष्याचें मुख्य लक्षण ॥ भूतदयेचें कारण । हेंचि असे ॥१०३॥ तेचि जाणावी गा दया । भूतमात्रीं करुणा जया ॥ तेचि विस्तारें करूनिया । निवेदितों ॥१०४॥ काठिन्यत्व भूतांसी । देखतां होय कासाविसी ॥ मा स्वयें पीडा करणें त्यासी । घडे केवीं ॥१०५॥ सर्वां भूतीं साचार । दया ठेवी निरंतर ॥ पीडानिवारणीं तत्पर । होत सदा ॥ १०६ ॥ दुरुक्तीचें बोलणें । त्याहूनि बरें वाटे प्राण जाणें ॥ म्हणोनि दुष्टवचनें । न बोले कदा ॥१०७॥ भूतां पीडा होतां । जीव तळीं घालूं पाहे तत्त्वतां ॥ या नांव गा निश्चिता । दया ऐसें ॥१०८॥ आतां मैत्री तिसरा गुण । त्याचें सांगूं लक्षण ॥ सर्वां भूतीं सुहृद्पण । मानितसे ॥१०९॥ पडतां विषमसंकटीं । मनीं कदा विकल्प नुठी॥ चालवितसे नेटीपाटीं । मैत्रीतें जो ॥११०॥ या नांव मैत्री जाण । हें तिसरें सच्छिष्य-लक्षण ॥ ऐसें जयाचें आचरण । तो सच्छिष्य ॥१११॥ ऐशिया परी आचरतां । भूतीं श्रद्धा उपजे चित्ता ॥ त्या श्रद्धेची व्यवस्था । श्रवण करा ॥ ११२ ॥ ब्रह्मापासोनी मुंगीपर्यंत । त्याचें विधान इत्थंभूत ॥ सांगतों मी समस्त । श्रवण करा ॥११३॥ अर्घ्यपाद्यपूजा ब्राह्मणीं । दान द्यावें सन्मानुनी ॥ ही श्रद्धा विप्रस्थानीं । असावीगा ॥ ११४ ॥ एकासि द्यावें अन्न । एका कोरडे कण ॥ एका यथोचित आच्छादन । देत जावें ॥ ११५ ॥ एका जिवा घालिजे तृण । आणिक पाजावें जीवन ॥ कोणा केवळ दुग्धपान । समर्पावें ॥ ११६ ॥ ऐसें जें जया उचित । तेंचि अर्पावें निश्चित ॥ तेथें करितां अनुचित । विपरीत होय ॥ ११७ ॥ जैसा ब्राह्मण होतां क्षुधित । तया तृणचि समर्पित ॥ आणि गाईसी घालित । पक्वान्नें गा ॥ ११८ ॥ आसनीं बैसविलें श्वान । साधूसि थारोळा बैसणें ॥ ऐसें हें विरुद्धाचरण । नसावें गा ॥११९॥ व्याघ्रा लंघनें पडतां । गाय नार्पावी तत्त्वतां ॥ ऐसिया विपरीतता । न घडावें ॥१२०॥ या रीतीं आचरितां । भिन्नाभिन्न न मानावें तत्त्वतां । यासीच ह्मणती यथोचितता ॥ निश्चयेंसी ॥ १२१ ॥ हें यथोचित श्रद्धालक्षण । सच्छिष्या अंगीं असतें जाण ॥ तोचि सद्गुरुपासून । ज्ञान पावे ॥ १२२ ॥ ऐसीं गुरुशिष्य-लक्षणें । ग्राह्य त्या लागुनी ॥ सांगितलीं संपूर्ण । यथानिगुती ॥ १२३ ॥ आतां ऐसिया गुणें संपन्न । शिष्य गुरूसी करील प्रश्न ॥ तें अति सुरस निरूपण । पुढिले अध्यायीं ॥ १२४ ॥ स्वस्तिश्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्री सद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला अ-

से ॥ १२९ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृते गुरुशिष्य लक्षण वर्णनं नाम द्वितीयोऽध्यायः ॥ ॥ ओंवी संख्या १२९ ॥

अध्याय तिसरा.

श्री परब्रह्मणे नमः ॥ कोणी एक सच्छिष्य जाण । सद्गुरूसी होऊनि अनन्य शरण ॥ कैसा करिता झाला प्रश्न । तें श्रवण कीजे ॥१॥ शिष्य विनयें कर जोडून । जी मी देवा अनन्य शरण ॥ मज तारावें भवांतून । कृपा करुनी ॥ २ ॥ या कठिण भवसागरा । उतरोनि पाववील पैलतीरा ॥ तुम्हांविण दातारा । समर्थ नसे ॥ ३ ॥ मी बुडतों या भवसागरीं । तरी धांवोनि वेगें मज तारी ॥ तुजविण समर्थ त्रिभुवनाभीतरीं । नसे दुजा ॥४॥ अध्यात्म अधिदैव अधिभूत । ह्या त्रिविध तापें जाहलों तप्त ॥ ह्मणोनियां शरणागत । आलों देवा ॥ ५ ॥ पुढतपुढती हीच विनवणी । मज काढीं या भवांतुनी ॥ त्रासलों गा या फिरणीं । जन्ममरणाच्या ॥६॥ अनंत जन्में फेरे खातां । नरदेह अवचट आला हातां ॥ हा जरी दवडीन आतां वृथा । तरी पुनश्च फेरे ॥ ७ ॥ किती वेळां मरावें । किती वेळां जन्मा यावें ॥ तरी आतां सोडवावें । या गर्भवासांतुनी ॥ ८ ॥ तया गर्भींच्या यातना । आठवितां चिळसी येते मना । मूढदशेमाजीं नाना । महा दुःखें ॥ ९ ॥ तैसें जन्मलिया आयुष्य आटे । पुढें मरणभय गा वोखटें ॥ ऐशीं अनंत काळें संकटें । भोगिलीं म्यां ॥ १० ॥ तें दुःख आठवितां । महा भय उपजे चित्ता ॥ तरी स्वामी कृपावंता । सोडवा मज ॥ ११ ॥ मीं बहुत केलें तपव्रत । परी स्थिरता न पावे माझें चित्त । न जाणों कांहीं होतें सुकृत । तेणें चरण जोडिले ॥ १२ ॥ तरी स्वामी कृपा करुनी । मज सोडवा या भवांतुनी ॥ ऐसें बोलोनि चरणीं । घातली मिठी ॥ १३ ॥ नेत्रीं अश्रूंचिया धारा । अंग कांपतसे थरारा ॥ अंगीं रोमांचउभारा । उभारिलासे ॥ १४ ॥ कंठीं बाष्प असे दाटत । बोलत शब्द तुटत तुटत ॥ सर्वांगीं लोटत । घर्मधारा ॥ १५ ॥ ऐशी पाहूनि त्याची स्थिति । सद्गुरुंसी आनंद वाटला चित्तीं ॥ म्हणती भला हा परमार्थी । होईल योग्य ॥ १६ ॥ तरी यासी अंगीकारितां । शिकविलें न जाईल वृथा ॥ ऐसें विचारूनि चित्ता । बोलते

झाले ॥ १७ ॥ म्हणती उठी उठी बा शिष्यराया । काय भीसी या भव-भया ॥ भव हा केवळ वायां ॥ बागुलन्याय ॥ १८ ॥ तोंवरीच माळेसी सर्प-भास । जंव नाहीं आला प्रकाश ॥ तैसें न ओळखतां आपआपणास । तंव भव सत्य ॥ १९ ॥ आपआपणा ओळखतां । तेथें नुरे भवाची वार्ता ॥ जैसें स्वप्नींहुनी जागृति येतां ॥ स्वप्न वावो ॥ २० ॥ अगा मृगजळाचेनि पुरें । कोठें वाहवलीं तीं घरें नगरें ॥ हें केवळ गा काहुरें । गंधर्वनगर ॥ २१ ॥ मी भवसागरीं बुडतों म्हणसी । तरी तूं कोण आहेसी ॥ याचा आपुले मानसीं । विचार करी ॥ २२ ॥ तूं देह कीं देहाचा जाण । देह तुज जाणे कीं अजाण ॥ आत्मा तो अविनाशी पूर्ण । त्यासी मरण कैचें ॥ २३ ॥ जैसें राजासी पडलें स्वप्न । रंक होउनी करी भिक्षाटन ॥ बरळे मज पोटा-लागून । द्यावें कांहीं ॥ २४ ॥ ऐकोनी सन्निध सेवक होते । ते झाले आ-श्चर्य करिते ॥ म्हणती स्वामी ऐसें येथें । काय म्हणती ॥ २५ ॥ तंव तो राय झाला जागृत । मनीं विस्मयातें पावत ॥ ह्मणे मीं हें अघटित । काय वदलों ॥ २६ ॥ तैसें अविद्येच्या स्वप्नांतरीं । बुडतों मी म्हणसी भव-सागरीं । ती अविद्या निरासितां जरी । तरी स्वयें ब्रह्म ॥ २७ ॥ तूं आ-त्मा जाण परिपूर्ण ॥ तुज कैचें गा भवबंधन ॥ भवबंधासि गा कारण । मूळ अज्ञान तुझें ॥ २८ ॥ तूं विचारें जरी पाहसीं । तरी भवबंधन नसे आ-त्म्यासी ॥ देह तंव जड तयासी । भवबंध कायसा ॥ २९ ॥ जैं रोहिणी-चिये जळीं । पिकविती साळी केळीं ॥ तरी आत्मा भवकल्लोळीं । सांपडेना ॥ ३० ॥ कासवीचें घेऊनि घृत । जेवविला वांझेचा सुत ॥ हेंही जरी होय सत्य । तरी देहा न भवबंध ॥३१॥ पाहे आत्मा नित्य अविनाशी । देह ज-ड परप्रकाशी ॥ म्हणूनि या दोहोंसी । भवबंध नाहीं ॥ ३२ ॥ तंव शिष्य करी विनवणी । तरी भवबंध झाला कोठुनी ॥ यासी निर्माण करिता धनी । कोण असे ॥ ३३ ॥ हा जगडंबर पसारा । दिसताहे मिथ्या सारा ॥ जन्म मरण वेरझारा । असत्यें कैशा ॥ ३४ ॥ असंख्य प्राणी जन्मती । तैसेचि असंख्यही मरती ॥ ही प्रत्यक्ष प्रचीति ॥ लटकी मानूं ॥ ३५ ॥ याचा उ-मज मज पडेना । स्वस्थता नये मना ॥ घेऊनि कल्पना नाना । धांवत असें ॥ ॥ ३६ ॥ तरी कृपाळूपणें जी देवें । ऐसें आतां करावें ॥ कीं निश्चळत्वें स्थिरावें । मानस माझें ॥ ३७ ॥ मग सद्गुरु बोलती । हेंचि कठिण त्रिजग-तीं ॥ मन स्थिर झाल्या हातीं । उघड मोक्ष ॥ ३८ ॥ मूळ बंधमोक्षासीं

कारण । मनचि गा असे जाण ॥ तें स्थिर केल्याविण । न घडे कार्य ॥३९॥ श्लोक ॥ "मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः" ॥ आणखी भगवद्गीतेंत । अर्जुनें पुशिलें देवाप्रत ॥ तेंहि तुज येथ । निवेदितों ॥ ४० ॥

श्लोक—(भग. अ. ६)

॥ चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवत् दृढं ॥
॥ तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

टी०—ऐसें मन हें आतुर्बळी । क्षणें त्रैलोक्य धांडोळी ॥ यासी खेळतां हातोफळी । न टिके कोणी ॥ ४१ ॥ येणेंचि हा पसारा । भासताहे दुसरा ॥ जैसे तरंग सागरा । वरी असती ॥ ४२ ॥ तरंगाचें होणें जाणें । यासी वाराचि असे कारण ॥ तैसें बंध मोक्ष पावणें । मनचि असे ॥४३॥ यासी कोंडितां न कोंडे । हिंडावया त्रिभुवन थोकडें ॥ हें रजोगुणाचे माथीं वरपडें ॥ होउनी राहे ॥ ४४ ॥ याचा करावया घात । शस्त्रास्त्र न चाले तेथ ॥ कारण हें शरीररहित । निरवयव ॥ ४५ ॥ परी यासी झाला जो सुत । काम नामा विख्यात ॥ तो कामिनीशरीर-वनांत । वाट पाडी ॥ ४६ ॥ या उभय पितापुत्रांनीं । मोठमोठे तपी ज्ञानी ॥ तयांसीं पाडिलें झोडोनी । अनिवारपणें ॥ ४७ ॥ पाहें पराशर महाऋषी । तो मोहविला धिवरकन्येसीं ॥ दिवसाची केली निशी ॥ तपोबळें ॥४८॥ नारदाची नारदी केली । इंद्रा अंगीं भगें पाडिलीं ॥ चंद्राकरवीं अभिलाषविली । गुरुपत्नी ॥ ४९ ॥ जो कर्माचा अधिष्ठाता । सकळां सन्मार्ग दाविता ॥ ऐसा सकळाद्य विधाता । भुलविला ॥ ५० ॥ सांडूनि विवेक विचार थोरपण । कन्येसि धरूं पाहे आपण ॥ ऐशासही हें मन । विकारवीत ॥ ५१ ॥ विकाराविलें शिवासी ॥ धरूं पाहे मोहिनीसी ॥ स्मशानीं लोळविलें विष्णूसी । वृंदेस्तव ॥ ५२ ॥ शंकरें क्रोधासरिसा । कामाचा केला कोळसा ॥ परी जळकाचि तो फांसा । जगा पाडी ॥ ५३ ॥ तपियांमाजीं कौशिक । श्वानरूप धरूनि निःशंक ॥ मेनिके दाविलें कौतुक । इंद्रसभे ॥ ५४ ॥ ऐसे ऐसे या मनानें । ठकविले प्रतिज्ञेनें ॥ कठिण असे जिंकणें । ययाचें गा ॥५५॥ तंव शिष्य करी विनवणी । ऐसें अजिंक्य मन त्रिभुवनीं ॥ तरी स्वाधीन होय कैसेनी । तें सांगा स्वामी ॥५६॥ तरी यातें न जिंकितां । मोक्ष तंव नयेचि हातां ॥ मग सर्वांसीच बद्धता । जडून ठेली ॥ ५७ ॥ यांतील हा अभिप्राय । ध्यानीं आणू-

नि निःसंशय ॥ कृपा करोनि सोय । सांगावी जी ॥ ५८ ॥ ऐसें हें दुर्धर मन । तें केवीं निश्चळ होय जाण ॥ काय कीजे जी साधन । ययासाठीं ॥ ५९ ॥ याची कैसी उपपत्ती । ती सांगावी कृपामूर्ति ॥ ऐसें ऐकतां सद्गुरुचित्तीं । आनंद झाला ॥ ६० ॥ म्हणती सोनें आणि सुगंध पाही । जोडला दिसे एके ठायीं ॥ तैसी या शिष्याची नवाई । वाटतसे ॥६१॥ हा जरी आहे वैराग्यभरित । तरी विवेकें असे युक्त ॥ तरी ज्ञाननिरूपणीं अत्यद्भुत । वाढेल रसु ॥ ६२ ॥ म्हणूनि यातें योगज्ञान निरूपितां । साशंकता नसे चित्ता ॥ याचेनि योगें परमार्था । वाढ होय ॥ ६३ ॥ ऐसें पूर्ण विचारुनी चित्तीं । बोलते झाले शिष्याप्रति ॥ बारे विवेकिया महामती । श्रवण कीजे ॥ ६४ ॥ तुझिया प्रश्नेंकरून । संतोष पावलें माझें मन ॥ तरी सांगतों तुज ज्ञान । क्रियेसहित ॥ ६५ ॥ तें ज्ञान सांगूं प्रांजळा । जैसा करतळींचा आंवळा ॥ जया योगें तूं अहंते वेगळा । निश्चयें होसी ॥६६॥ मन अनिवार बहुत । तें कैसेनि स्थिर होत ॥ याच विषयीं श्रीभगवंत । उक्ति ऐकें ॥ ६७ ॥

श्लोक—(भग. अ. ६)

॥ असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ॥
॥ अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येणच गृह्यते ॥ ३६ ॥

टी०—अर्जुना सांगती श्रीहरी । साचचि मन दुर्निवार असे परी ॥ तया आवरावया करीं । युक्ति एक ॥ ६८ ॥ ती युक्ति ह्मणशील कवण । तरी पूर्ण वैराग्य करून ॥ मना लावी अनुसंधान । अभ्यासयोगाचें ॥६९॥ त्या योगमार्गाची मोहर लागतां । हळूं हळूं पावेल स्थिरता ॥ मग दृढाभ्यास करितां । ब्रह्मत्व पावे ॥ ७० ॥

श्लोक.

॥ असंयतात्मनो योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ॥
॥ वश्यात्मना तु यतता शक्यो वाप्तुमुपायतः ॥ ३७ ॥

टी०—बारे जयाच्या ठायीं । वैराग्य जरी नाहीं ॥ तया कदा काळीं मन पाही । वश्य नोहे ॥ ७१ ॥ ह्मणोनि जयाचियेठायीं । विरक्तीची सेचि नाहीं ॥ आणि बुडी दिधली डोहीं । विषयांचिया ॥ ७२ ॥ यालागीं वै-

राग्यें उद्भटें । लागावें अभ्यासाचिये वाटें ॥ मग मन हें केवळ थेकुटें । होवोनि राहे ॥ ७३ ॥ अगा योगाचिये अभ्यासापुढें । मनाचें मनपण होय गाढें ॥ ऐसें बोलती तीं मूढें । अज्ञानें गा ॥७४॥ निग्रह करोनि साचा । अभ्यास करितां योगाचा । मग तयापुढें मनाचा । पवाडू काई ॥ ७५ ॥ योगाचें ऐसें बळ ॥ तेथें मनाचें नलगे सळ ॥ मन होतसे पांगुळ । तया पुढें ॥ ७६ ॥ नेहटुनी लागतां अभ्यासें । मग पाहूं मन तें कैसें ॥ नये ऐक्यदशे । ऐसें कें आथी ॥ ७७ ॥ ऐसें गुरुवाक्य ऐकतां । शिष्य आनंदभरित चित्ता ॥ कैसा झाला विनविता । श्रीगुरुप्रती ॥ ७८ ॥ ह्मणे जी समर्था दातारा ॥ मज अनाथावरी कृपा करा ॥ योगमार्ग प्रकारा । सांगावेंजी ॥ ७९ ॥ योग तो कैसा काय असे । नांवही आह्मां ठावें नसे ॥ कोणते रीतीं आचरावें कैसें । तें सांगा स्वामी ॥ ८० ॥ काय व्रत कीजे स्वामी । जेणें योग करण्या योग्य होऊं आह्मीं ॥ ऐसें संपूर्ण यथाक्रमीं । श्रवणेच्छा ॥ ८१ ॥ ऐसी करून विनवणी । सुदृढ मिठी घातली चरणीं ॥ अश्रुधारा वाहती नयनीं । सद्गद कंठ ॥ ८२ ॥ ऐशी पाहुनियां शिष्यस्थिति । सद्गुरु तया अभय देती ॥ ह्मणती उठी उठी गा महामती । सावधान होईं ॥ ८३ ॥ तुजला सांगूं योगज्ञान । तें श्रवणें नोहे समाधान ॥ अभ्यास केलियाविण । कार्य न घडे ॥ ८४ ॥ जैसी पक्वान्नाचीं नांवें घेतां । पोट न भरे गा सर्वथा ॥ तैसें या योगाच्या गोष्टी ऐकतां । समाधान नोहे ॥ ८५ ॥ ह्मणूनि याचि अभ्यासालागीं । कसु बांधिजेल अंगीं ॥ नाहीं तरी वाउगी । कपाळपिटी ॥ ८६ ॥ योगाचिया गोष्टी ऐकतां । हर्ष वाटे बहुतचि चित्ता । परि कठिण गा आचरतां । बहुत हें ॥ ८७ ॥ महा पर्वत दरीचीं कपाटें । उघडावीं पडतीं नेटें पाटें ॥ याहूनिया हें मोठें । साधन कठिण ॥ ८८ ॥ अरे हा योगदुर्ग महा कडा । उल्लंघणें नसे सुहाडा ॥ केवळ महाकाळाचा जबडा । रिघणें असे ॥ ८९ ॥ जेवीं महानदाचें जळ उचंबळे । तया आवरूं न शके लवणाचें आळें । तैसा अभ्यासाविण केवळ कल्पनामेळें । न साधे योग ॥ ९० ॥ शून्येंसि आंग झगटणें । तैसें कठिण योगसाधनें ॥ केवळ मृत्यूसीच झटे घेणें । तैसें असे ॥ ९१ ॥ यालागीं विचार करी । केवळ ज्ञानयोगचि विवरी ॥ तेणेंही भवसागरीं । तरणोपाय असे ॥ ९२ ॥ तंव शिष्य विनवीत समर्था । आपुला वरदहस्त असतां माथां ॥ मग योगाची दुवाड कथा । कायसी आ-

थीं ॥ ९३ ॥ तरी गा कृपा करोनी । मज लावावें योगानुसंधानीं ॥ मी करीन निश्चयेंकरूनि । अभ्यास जो कां ॥ ९४ ॥ ऐशी जाणुनी त्याची आर्त । कृपें द्रवले सद्गुरुनाथ ॥ योगमार्ग क्रिया समस्त । सांगूं आरंभिती ॥ ९५ ॥ ते पुढील अध्यायापासून । योगाचें सांगती निरूपण ॥ श्रोतियां सर्वांगाचें करूनि कान । श्रवण करावें ॥ ९६ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ९७ ॥ समाप्त ॥ ओंवी संख्या ॥ ९७ ॥

अध्याय चौथा.

॥ श्री परमात्मने नमः ॥ जय जय सद्गुरु गोपाळा । इंद्रिय-गोधनें करीं गोळा ॥ निर्गुण वनीं प्रांजळा । चरवी सुखें ॥ १ ॥ सुटलें वासरूं मन । त्यासीं तूंचि आवरीं जाण ॥ तया आवरिता तुजविण । नसे कोणी॥ २ ॥ प्रबोध-पहांट जाहली । रजतमाची रात्रीं सरली ॥ आपुली कृपा उजळली । पूर्व दिशा ॥ ३ ॥ ज्ञानसूर्याचा गा उदय । होण्याचा पातला समय ॥ दृश्यभास नक्षत्रसमुदाय । लोपता झाला ॥ ४ ॥ देह बुद्धि अहंकार । हे नासिले तिमिर ॥ लिंगदेह कमळींहुनी भ्रमर । सुटले जीव ॥ ५ ॥ बुद्धिबोध चक्रवाकां । वियोग झाला होता देखा ॥ ते पावते झाले महासुखा । ऐक्य होऊनि ॥ ६ ॥ ऐसा गुरुकृपें ज्ञानरवि प्रगटला । विवेक-सूर्यकांतीं प्रवेशला ॥ मग तेथोनियां प्रगटला । वैराग्याग्नी ॥ ७ ॥ तेणें विषय आटवीचे दांग । जाळूनि टाकिले सांग ॥ कामक्रोधादि महाभुजंग । होरपळूनि गेले ॥ ८ ॥ कल्पनेचे वृक्ष जाळिले । आशा मनशांनीं नीड होतें केलें ॥ तें सपिलीं दग्ध केलें । वैराग्य-पावकें ॥ ९ ॥ ऐसा ज्ञानसूर्योदय होतां । योगी प्रवर्तले योगपथा ॥ साम्यभावें सर्वथा । ऐक्य झालें ॥ १० ॥ हा नित्य रवीचा प्रकाश । दावितसे विश्वाकारास ॥ या सूर्योदयीं विश्वाभास । मावळतसे ॥ ११ ॥ हा उदयतां अंशुमाळी । भेदाची फिटली चोराळी ॥ ज्ञानी आपुलिये मेळीं । उद्यम करिती ॥ १२ ॥ किरणाचेनि निबरीं । अज्ञानाची उखरी ॥ सिद्धीचिया महापुरीं । दाविला झोत ॥१३॥ हा मध्यान्हीं येतां । आपुली छाया अहंता ॥ आपुलीये तळीं तत्त्वतां । लोपोनि गेली ॥ १४ ॥ ऐसा अखंड भुवन-

दिवा । श्रीगुरुकृपें येतां प्रगटभावा ॥ मग अस्तमानाचा अभावा । होवोनि असे ॥ १५ ॥ असो मागील अध्यायीं । सद्गुरूंनीं शिष्याप्रती पाहीं ॥ योगज्ञान ऐकविण्याविषयीं । निश्चय केला ॥ १६ ॥ तें योगज्ञान ऐकावया तत्त्वतां । अधिकारी कैसा पाहिजे श्रोता ॥ त्याचें लक्षण प्रथमतां । निरूपिती ॥ १७ ॥ मग योग आचरितां निश्चितीं । मध्यें अंतराय ओढवती ॥ त्यांची करावया निष्कृती । सांगतील मार्ग ॥ १८ ॥ मग चतुर्योग प्रकार । सांगतील सविस्तर ॥ श्रोतियें होवोनि एकाग्र । सादर व्हावें ॥ १९ ॥ सद्गुरु बोलती गा शिष्या । यासि अधिकारी पाहिजे कैसा ॥ याचा प्रकार तूं सदंशा । श्रवण करीं ॥ २० ॥ त्याची ऐकिलिया नवाई । विचार करींगा आपुल्या हृदयीं ॥ तो अधिकार तुझिये ठायीं । प्राप्त झाला असे ॥ २१ ॥ ऐके अधिकाराचें लक्षण । सांगूं तुज निरूपण ॥ योगवासिष्ठ ग्रंथ प्रमाण । घेऊनियां ॥ २२ ॥

श्लोक—(यो० वा० वैराग्य प्र०).

॥ अहं बद्धो विमुक्तः स्यामिति यस्यास्ति निश्चयः ॥
॥ नात्यंतमज्ञो नो तज्ज्ञः सोऽस्मिञ्छास्त्रेऽधिकारवान् ॥

टीका—जो अत्यंत अज्ञानें । देहचि तो मी म्हणे ॥ कांहींच नाहीं जाणणें । यत्किंचित ॥ २३ ॥ देहचि काय तो स्वयें जाणे । देहा परतें कांहीं नेणे ॥ देहाचेनि आप्तसंबंधपणें । फुंजे सदा ॥ २४ ॥ मी माझी स्त्री माझे पुत्र । हे माझे आप्त गोत्र ॥ गृह द्रव्यादि सर्वत्र । माझें असे ॥ २५ ॥ शिश्नोदरा निमित्त । रात्रंदिवस न म्हणत ॥ अखंड असे शिणत । संसारकार्या ॥ २६ ॥ व्यवहारीं अतिदक्षता । पाषाण मानी देवता ॥ कांहींच विवेक चित्ता । नसे जया ॥ २७ ॥ जयाचीं अहोरातीं । इंद्रियें मोकळीं विषय चरती ॥ जया देव कोण याचा चित्तीं । आठव नाहीं ॥ २८ ॥ जैशी कां अवसेची राती । घनपटलें आकाशीं दाटती ॥ तैसें गडद जया चित्तीं । अखंडित ॥ २९ ॥ तो योगाचिया श्रवणाही परी । नसेचि गा अधिकारी ॥ आतां ऐके दुसरी । स्थिति सांगूं ॥ ३० ॥ उदास राहे अंतरीं । नसेचि धड संसारीं ॥ कैसें काय हें न विवरी । उद्विग्न राहे ॥ ३१ ॥ तयासि काय तें श्रवण । व्यर्थ त्यापुढें सांगणें ज्ञान ॥ बद्ध काय आणि मुक्तपण । नकळे जया ॥ ३२ ॥ ऐसे हे अनधिकारी । ते वा-

ळिजे अंत्यजापरी ॥ ऐकें गा निर्धारीं । आणिके सांगूं ॥ ३३ ॥ आतां श्लोकी " तज्ज्ञ " पद । तेंही करूनि सांगूं विशद ॥ जो अत्यंतिकज्ञानें स्वच्छंद । व्यापिला असे ॥ ३४ ॥ तज्ज्ञ म्हणजे परोक्षज्ञान । ऐसा तर्क न करी जाण ॥ तज्ज्ञ म्हणतां अपरोक्ष ज्ञान । जया झालें ॥ ३५ ॥ जया अपरोक्ष प्रत्यया आलें । ते स्वयमेव परिपूर्ण धाले ॥ जे आनंदसागरीं बुडाले । अखंडित ॥ ३६ ॥ जे भोजनीं तृप्ति पावती । ते कासया करितील पाकनिष्पत्ति ॥ तैसे जे ब्रह्मस्वरूपीं स्थिती । पावले पैं ॥ ३७ ॥ तयां काय एथींचि चाड । न करिती विधीचें कोड ॥ ह्मणूनियां तयां पुढें । सांगणें नाहीं ॥ ३८ ॥ ऐसा स्वरूपानंदें पूर्ण झाला । तो काय ऐकेल बोधाला ॥ तो विश्वीं आपणाला । पाहे सदा ॥ ३९ ॥ ऐसे हे अनधिकारी । आतां ऐकें कोण अधिकारी ॥ त्याचीही सांगतों परी । श्रवण कीजे ॥ ४० ॥ जो साधनचतुष्टयसंपन्न । सद्गुरूलागीं अनन्य शरण ॥ जो नेणे मानापमान । स्वहितीं तत्पर ॥ ४१ ॥ साधन चतुष्टय कोणतें । ऐसें विचारशील तरी तूतें ॥ तेंही सांगूं निरुतें । चित्त देईं ॥ ४२ ॥ नित्यानित्य जया विवेक । ज्याचे ठायीं सम्यक ॥ नित्य परमात्मवस्तु एक । येर भ्रांती ॥ ४३ ॥ ऐसें जेथें निश्चयानें । मानिलें जयाचे दृढमनें ॥ तैसा इहामुत्र त्यागणें । मनौनिगा ॥ ४४ ॥ ऐहिक भोग राज्य प्राप्त । ते मानी जो नरकवत ॥ तैसाचि गा कंटाळत । स्वर्गसुखा ॥ ४५ ॥ जैसें षड्रस उत्तमान्न । वमन झालिया चिळशी घे मन ॥ तेवीं इह स्वर्ग भोगीं मन । कंटाळत असे ॥ ४६ ॥ येविषयीं प्रमाण । पंचदशीमाजीं जाण ॥ तें श्लोकार्धेंकरून । दाखवितों तूज ॥ ४७ ॥

श्लोक—(पं० द० चि० दी०.)

॥ ब्रह्मलोकतृणीकारो वैराग्यस्यावधिर्मतः ॥

टीका—ब्रह्मलोकापर्यंत । जो मानीत तृणवत ॥ तोचि वीतरागी निश्चित । जाणावा गा ॥ ४८ ॥ आतां तिसरें शमादिषट्क साधन । ऐकें संक्षेपेंकरून निरूपण ॥ तेणें तें लक्षण । सहजीं कळे ॥ ४९ ॥ बुद्धि आणि मन । आवरी विषयांवरून ॥ यासी अंतरिंद्रिय-शम जाण । बोलतीगा॥५०॥ आतां बाह्येंद्रियनिग्रहो करणें । त्यासी दमू ऐसें गा ह्मणणें ॥ दमिलीं इंद्रियें न प्रवर्तविणें । विषयीं कदा ॥५१॥ ययासि गा उपरती । ऐसी वे-

दांतीं वदती ॥ तितिक्षा ती चौथी । सर्वचि साहणें ॥ ९२ ॥ सद्गुरूचे वचनीं । दृढ विश्वास निश्चयेंनी ॥ ज्ञानश्रद्धा ध्यानीं । धरावी गा ॥९३॥ श्रद्धा हें पांचवें । तैसें समाधान हें सहावें ॥ श्रवण मननें व्हावें । समाधान ॥ ९४ ॥ ऐसें हें षट् प्रकारेंकरून । तिसरें साधन जाण ॥ आतां ऐकें गा लक्षण । मुमुक्षूचें ॥ ९५ ॥ अपरोक्षानुभव जरी नाहीं झाला । परी विषयभोगीं कंटाळला ॥ रात्रंदिवस ज्याला । तळमळ मनीं ॥ ९६ ॥ सामान्यत्व मानी आपणासी । ईश्वरानुग्रहो होय त्यासी ॥ ईश्वरानुग्रहावीण त्यासी । सद्गुरु न भेटती ॥ ९७ ॥ सद्गुरु जैं भेटती । हीच ईश्वरानुग्रह प्रतीति ॥ याचविषयीं श्रीरामा प्रती । वसिष्ठमुनी सांगत ॥ ९८ ॥

श्लोक—(यो० वा०)

॥ यावन्नानुग्रहः साक्षाज्जायते परमेश्वरात् ॥
॥ तावन्न सद्गुरुः कश्चित्सच्छास्त्रमपि नो लभेत् ॥ २ ॥

टीका—ह्मणोनि ईश्वरानुग्रहावीण । सद्गुरु कदापि न भेटे जाण । आतां भेटल्याही प्रश्न । जरी करणें नव्हे ॥ ९९ ॥ सद्गुरुसंन्निध असोनी । शिष्य न पुसे तयालागुनी ॥ न पुसतां स्वयें होवोनी । सांगूं नये ॥ ६० ॥ ऐशी या मार्गाची जाण । मर्यादा असे परिपूर्ण ॥ तरी विनीत होउनी प्रश्न । करावा गुरूसीं ॥ ६१ ॥ आणखीही लक्षण । भारद्वाजस्मृतीमाजीं जाण ॥ सांगितलें तें प्रमाण । दाखवितों ॥ ६२ ॥

श्लोक—(भारद्वा० स्मृ० अ० १)

॥ शांतोऽनसूयुः श्रद्धावान् गुर्वर्थात्मीयवृत्तिकः ॥
॥ शुचिः प्रियहितो दान्तः शिष्यश्चोपरतः सुधीः ॥

टीका—शांत आणि ईर्षारहित । गुरुचरणीं सदां रत ॥ तनुमनधनीं करी हित । सद्गुरुगृहीं ॥ ६३ ॥ शुद्ध सदा बाह्यांतर । गुरु आज्ञे सदां तत्पर ॥ नम्रभावें वर्तणार । सर्व काल ॥६४॥ ऐशिया लक्षणीं युक्त । तोचि अधिकारी जाण एथ ॥ येर तें वाळिले सत्य । यया मार्गी॥६५॥ आणिकही ग्रंथाधारीं । तुज सांगूं अधिकारी ॥ एकाग्र तें श्रवण करीं । विवेकेंसी ॥ ६६ ॥ तुज योगाभ्यासीं चाड । तरी न मानी हें दुवाड ॥ ऐकोनी प्रेमा वाड । करावें गा ॥ ६७ ॥

श्लोक—(याज्ञवल्क्य).

॥ विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥
॥ यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसंगविवर्जितः ॥ १ ॥
॥ कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ॥
॥ गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ २ ॥
॥ स्वाश्रमस्थः सदाचारी विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ॥
॥ शिश्नोदररतायैव न देयं वेषधारिणे ॥ ३ ॥

श्लोक—(सुरेश्वराचार्य)

॥ इहामुत्रविरक्तस्य संसारप्रजिहंसतः ॥
॥ जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता॥१॥

अर्थ सुलभ—या प्रकारें गा निवडून । अधिकारी सांगितले तुज कारणें ॥ प्रसंगें अनधिकाऱ्याचींही लक्षणें । निरूपिलीं ॥ ६८ ॥ तीं सर्व धरूनि ध्यानीं । विचारी जो आपुले मनीं ॥ यया अभ्यासा लागोनी । स्थिति कैसी असावी ॥ ६९ ॥ योगाधिकारी जरी होय ऐसा । मग तो चतुर्वर्णांत हो भलतैसा ॥ तया योग सांगावया सहसा । अनुमानूं नये ॥ ७० ॥ जरी साधक असे स्त्रीजाती । तरी सुखें योग सांगा तिजप्रती ॥ येविषयीं चिंतामणीग्रंथीं । वाक्य असे ॥ ७१ ॥

॥ ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनम् ॥

अ. सु.—ह्मणूनि सत् शिष्य मिळालिया पाहे । मग विकल्प तेथें आणूं नये ॥ केवळ गा निःसंशय । सांगिजे योग ॥ ७२ ॥ परंतु यांत हटयोग । परम गुह्य असे मार्ग ॥ ह्मणूनि योगिये महाभाग । राखिती गुप्त ॥ ७३ ॥ जरी प्रगटितां विशेषेंकरून । तरी होय वीर्यहीन ॥ याविषयीं प्रमाण । हठप्रदीपिका ॥ ७४ ॥

॥ हठविद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छता ॥
॥ भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ १ ॥

अ. सु.—ह्मणूनि बारे ही गुप्त सदां । ऐसी असे मर्यादा ॥ यालागीं अ-

धिकारपदा । शोधावें लागे ॥ ७५ ॥ आणि या हठयोगाचा आधार । सर्वांसि गा आश्रयकर । ऐसें असे साचार । निश्चयें मानी ॥ ७६ ॥

श्लोक.

॥ अशेषतापतप्तानां समाश्रय मठो हठः ॥
॥ अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १ ॥

टीका—त्रिविध तापें तप्त प्राणी । त्यासी शांतिकर हाचि मानी ॥ अन्य योगीयांहि या स्थानीं । विसवतें स्थान ॥ ७७ ॥ या योगमार्गाची गती । जे आदिनाथापासूनि मत्स्येंद्रादि यती ॥ जहाले ह्मणूनि यास ह्मणती । नाथपंथ ॥ ७८ ॥ यामार्गी जैं लागणें । तैं संसारासि आंचवणें ॥ ऐसें होय तरीच पावणें । परमपदा ॥ ७९ ॥ हा योगदुर्गी कडा । बहुतचि गा निसरडा ॥ बहुत करूनि होडा । परतले गा ॥ ८० ॥ मनुष्याच्या सहस्रांत । एकादा सांपडे श्रद्धावंत ॥ लक्ष कोटि असंख्यात । तैसे निवडिजो ॥ ८१ ॥ तरी त्या लक्षकोटींत । पूर्णता पावला क्वचित् ॥ ऐसें श्री भगवद्गीतेंत । निवेदिलें देवें ॥ ८२ ॥

॥ मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये ॥

टी०—यावरूनि पहातां । योग दुर्लभ गा तत्त्वता ॥ तुवां हाव धरिली विशेषतां । तरी विचार करी ॥ ८३ ॥ अगा युद्धाचिया गोष्टी । ऐकतां हर्ष वाटे पोटीं ॥ परी तो प्रसंग पहातां दृष्टीं । महाभय ॥ ८४ ॥ योगाचें ऐसें करणें । नित्य नवें सती जाणें ॥ पाहे हा भ्रताराविणें । अग्निप्रवेशु ॥ ८५ ॥ ऐसा निश्चयाचा धडा । करणें पडेल गा उघडा ॥ तरी या मार्गा वरपडा । होई बापा ॥ ८६ ॥ तंव शिष्य बोले जी समर्था । देह राहो वा जावो आतां ॥ परी केला निश्चय सर्वथा । न सोडीं मी ॥ ८७ ॥ देह तरी नाशवंत । हें तरी असे खचितार्थ ॥ मग साधितां परमार्थ । जाईल तरी जावो ॥ ८८ ॥ देहगेहांमाजीं आस्था । माझी नसेचि सर्वथा ॥ जीवेंभावें या परमार्था । न सोडीं कदां ॥ ८९ ॥ यया आस्थे निरंतर । मी निश्चयें असें तत्पर ॥ काय फोडोनी उदर । दाखवूं तुह्मां ॥ ९० ॥ ऐसें प्रथम सद्गुरूंनीं । शिष्यातें पाहिलें कसूनी ॥ मग ह्मणती आपुले मनीं । दृढनिश्चयी असे खरा ॥ ९१ ॥ मग बोलती तयालागीं । लागलिया योगमार्गी ॥

विघ्नें येती प्रसंगीं । तें डावलावीं ॥ ९२ ॥ तोही ऐक प्रकार । तुज सांगतों साचार ॥ योगा आचरतां अंतर । पडतें तें ॥ ९३ ॥ योगाभ्यास करितां पाहे । मध्यें ओढवती अंतराय ॥ तयांची मोडोनि न्याय । क्रम न सोडीं ॥९४॥ या अंतरायांचे प्रकार । असती गा चार ॥ ऐकें तो विचार । सांगूं तुज ॥ ९५ ॥ लय, विक्षेप आणि कषाय । चौथा रसास्वाद पहाय ॥ ऐसे चार अंतराय । असती गा ॥ ९६ ॥ आतां यांचीं लक्षणें । सांगूं तुज संपूर्णें ॥ पुढें त्यागावया कारणें । ध्यानीं धरी ॥ ९७ ॥ आलस्य आणि निद्रेंकरून । व्याप्त होऊनि जाय मन ॥ यासि नाम लय ऐसें जाण । ह्मणिजेल पैं ॥९८॥ तेथें साधकें राहूनि सावधान । न व्हावें त्याचे स्वाधीन ॥ विघ्न ऐसें जाणून । सावध व्हावें ॥ ९९ ॥ अंतर्मुख झाली वृत्ति । बाह्यसुखाकडे धांवे प्रवृत्ति ॥ तरी हा ओळखावा चित्तीं । विक्षेप ऐसें ॥१००॥ तरी होऊनि सावधान । ओळखोनि ध्यावें याचें चिन्ह ॥ बाह्यप्रवृत्तीकडे मन । जाऊं नेदी ॥ १०१ ॥ रागद्वेषादिकेंकरून । बहिर्मुख होय मन ॥ ह्मा नांव कषाय ऐसें लक्षण । ओळखावें ॥ १०२ ॥ येथेंही सावधपणें । कषायातें ओळखणें ॥ मग तयातेंही त्यागणें । साधकें जाणा ॥ १०३ ॥ सविकल्प समाधींत । आनंद मानुनी मन स्थिर होत ॥ तो जाणावा निश्चित । रसास्वादगा ॥ १०४ ॥ ह्मणूनि तेथें न थांबतां । पुढील अभ्यासीं लावीं चित्ता ॥ तेणें तूं निर्विकल्पसमाधि भोक्ता । होशील जाण ॥ १०५ ॥ ऐशीं हीं चतुर्विघ्नें । योगमार्गीं असती जाणें ॥ त्यांचीं करावीं निरसनें । यथाक्रमें ॥ ॥ १०६ ॥ आतां योगाच्या सप्तभूमिका ॥ पुढील अध्यायीं सांगूं देखा ॥ त्यांचाही अनुभव निका । ध्यानीं आणी ॥ १०७ ॥ स्वस्तिश्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ ॥ श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ १०८॥ इति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथे शिष्याधिकार योग अंतराय प्रकारनिरूपणं नाम चतुर्थोऽध्यायः ॥ ओंवी संख्या ॥ १०८ ॥

अध्याय पांचवा.

श्रीरामचंद्राय नमः ॥ श्रीगुरु ह्मणे गा शिष्यतिलका ॥ तुज सांगूं योगभूमिका ॥ त्या एकाहूनि एका । विशेष जाणें ॥ १ ॥ त्या प्रत्येक भूमीचें

अनुक्रमानें । करावें गा उल्लंघन ॥ तेथें अनुभवेंचि प्रमाण । जाणणें असे ॥ ॥ २ ॥ योगवासिष्ठ ग्रंथीं । वसिष्ठें कथिलें श्रीरामाप्रति ॥ तेंचि सप्रमाण यथानिगुतीं । सांगतों गा ॥ ३ ॥

श्लोक—(यो. वा. प्र.)

॥ ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ॥
॥ विचारणा द्वितीया स्यात् तृतीया तनुमानसा ॥१॥
॥ सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्तिनामिका ॥
॥ परार्थभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ २ ॥

टी०—शुभेच्छा गा प्रथम । ज्ञानभूमी निःसीम ॥ विचारणा हें नाम । द्वितीयेचें ॥ ४ ॥ तनुमानसा नाम तृतीयेप्रती । चतुर्थी जाण सत्वापत्ति ॥ पांचवी ती असंसक्ति । परार्थभाविनी सहावी ॥ ५ ॥ तुर्यगा ही सातवी । ही ब्रह्मानुभवीं जाणावी ॥ ऐसिया भूमिकेची बरवी । ओळखी सांगूं ॥ ६ ॥ प्रथम ज्या भूमी तीन । त्या भूमिका जाणाव्या साधन ॥ बाकी चार भूमी जाण । फलभूमिका ॥ ७ ॥ आतां प्रत्येक भूम्यनुभव लक्षण । जेणें त्या त्या भूमीची होय ओळखण ॥ तेंचि सविस्तर निरूपण । श्रवण करीं ॥ ८ ॥

॥ गद्यम् ॥ शुभेच्छाख्या विवेकयुता शमादिपूर्विका ॥ तीव्रमुमुक्षा ॥ १ ॥

॥ श्रवणमननात्मिकविचारणा द्वितीया ॥ २ ॥

॥ अनेकार्थग्रहणं मनो यदानेकार्थं परित्यज्य सदेकार्थवृत्तिप्रवाहवद्भवति सा तनुमानसा ॥ ३ ॥ इमास्तिस्रः साधनभूमिकाः आसु भूमिषु साधक इत्युच्यते ॥

॥ अपरोक्षवृत्तिरूपा सत्वापत्तिश्चतुर्थी । अस्यां योगी ब्रह्मविदित्युच्यते ॥ ४ ॥

॥ असंसक्तः स्यादसंसक्तिनामिका अस्यां योगी स्वयमेव व्युत्तिष्ठते । एतां भूमिं प्राप्तो ब्रह्मविद्वर इत्युच्यते ॥ ५ ॥

॥ परंब्रह्मातिरिक्तमर्थं न भावयाति यस्यां सा परार्थ-
॥ भाविनी षष्ठी ज्ञानभूमिः स्यात् । अस्यां योगी प-
॥ रप्रबोधित एव उत्थितो भवति । एतां प्राप्तो योगी
॥ ब्रह्मविद्वरीयान् इत्युच्यते ॥ ६ ॥

॥ तुर्यगा नाम सप्तमभूमिः स्मृता । अस्यां योगी पर-
॥ तो वा न व्युत्थानं प्राप्नोति । एतां प्राप्तो योगी ब्र-
॥ ह्मविद्वरिष्ठ इत्युच्यते ॥ ७ ॥

टी०—प्रथम जी कां भूमि जाण । शुभेच्छा नाम तिज कारण ॥ तिचें कैसें तें लक्षण । सांगू तुज ॥ ९ ॥ विवेक वैराग्य युक्त । साधकें शमादि आचरिलें यथास्थित ॥ तीव्र मुमुक्षु व्रत । जयाचे ठायीं ॥ १० ॥ ऐशिया युक्त गुणेंकरून । ती नांव शुभेच्छा जाण ॥ ऐकें आतां लक्षण । विचारणेचें ॥ ११ ॥ श्रवण आणि मनन । यांमाजीं जो निमग्न ॥ ती नांवें ह्मणती जाण । विचारणा ऐसें ॥ १२ ॥ आतां तनुमानसा तिसरी । तिचीही ऐकावी परी ॥ अनेकार्थातें त्यागोनि बाहेरी । एकाग्रीं लक्ष ॥ १३ ॥ एकत्वता धरी मन । ती नांवें तनुमानसा जाण ॥ ह्या त्रिवर्गभूमी साधन । भागीं असती ॥१४॥ आतां भूमी जी चौथी । जिये नाम सत्वापत्ति ॥ जया ठायीं मी ब्रह्म सत्य हा चित्तीं । निश्चय झाला ॥ १५ ॥ म्हणूनि इये भूमिके योगी येतां । ब्रह्मविद् त्या म्हणती तत्त्वतां ॥ अंतःकरण ज्याचें निश्चिता । शुद्धसत्व होय ॥ १६ ॥ योगी योगमार्ग क्रमितां । सिद्धि आड येती समस्तां ॥ तयांतें त्यागणें जें सर्वथा । ती पांचवी असंसक्ति ॥१७॥ तया भूमीवरी योगी गेलिया ॥ ब्रह्मविद्वर म्हणती तया ॥ ऐशा पांच भूमी शिष्यराया । सांगितल्या ॥ १८ ॥ आतां सहावी जे परार्थभाविनी । ती ब्रह्मचि जाणे त्रिभुवनीं ॥ एक परब्रह्मविना कोणी । ठावचि नसे ॥ १९ ॥ यासि म्हणती ब्रह्मविद्वरीयान् । नाहीं संसारिक जया भान ॥ साधक देतां आठवण । कर्म राहटे ॥ २० ॥ आतां तुर्यगा सातवी । ती सर्वांत श्रेष्ठ जाणावी ॥ तेथें पावतां पावे पदवी । ब्रह्मविद्वरिष्ठ ॥ २१ ॥ तो निर्विकल्प समाधींत । असतसे सदा तृप्त ॥ परंब्रह्मानुभवें आनंदभरित । सदोदित ॥ २२ ॥ जो स्वयमेव ब्रह्मरूप । न जाणे कांहीं पुण्यपाप ॥ जया ठायीं-

हुनी संकल्पविकल्प । समूळ गेले ॥ २३ ॥ ऐसे योगमार्गी पावले । तेचि जगीं धन्य जाहले ॥ इतर ते पडिले । भवचक्रीं ॥ २४ ॥

श्लोक—(शं. धन्याष्टक.)

॥ नासन्न सन्न सदसन्न महन्न चाणु न स्त्री पुमान्न च
॥ नपुंसकमेकबीजं ॥ यैर्ब्रह्म तत् समनुपासितमेक-
॥ चित्ता धन्या विरेजुरितरे भवपाशबद्धाः ॥ १ ॥

टी०—नाहीं सतासत । न दीर्घ ना अणु पुरत ॥ कांहीं नसोनी असत । ब्रह्म तें गा ॥ २५ ॥ ऐसें ब्रह्मातें आपण । ओळखोनी भजती अनुदिन ॥ ना ते स्वयेंचि ब्रह्म पूर्ण । झाले स्वानुभवें ॥२६॥ तेचि गा निश्चयें तरले । येर ते भवपुरीं पडले ॥ मतिये आपुलाले । चावळती ॥२७॥ एखादा धूर्त गा पाहीं । तो धरी गुरुपदवी ॥ मग शिष्य उदंड मिळती एके ठायीं । स्थापिती बंड ॥ २८ ॥ वेदशास्त्रें जाणती । विपरीतार्थ त्याचे करिती ॥ नाना क्रिया करविती । जगाहातीं ॥ २९ ॥ एकाचें तों ऐसें ज्ञान । व्यभिचारा नसे दूषण ॥ अधिक करणें मद्यपान । तेचि समाधि ॥ ॥ ३० ॥ ऐसें पापाचें नाम पुण्य ठेविलें । जेंवि विषकंद ठेंचूनि रसा काढिलें ॥ मग प्राशूनि पाहूं गेले । अमृत परिणाम ॥ ३१ ॥ तरी तो का होईल साच । घांसोनि स्वच्छ जरी केली कांच ॥ तरि बुद्धिमंत तियेसी पाच । ह्मणतील काई ॥ ३२ ॥ असो धूर्तें उपजीविकेसाठीं । स्वबुद्धि चालविली राहटी ॥ परि तया संगें संकटीं । पडिले भोळे ॥ ३३ ॥

श्लोक—(कलियुग प्रशंसा.)

॥ न देवे देवत्वं कपटपटवस्तापसजनाः ॥
॥ जनो मिथ्यावादी विरलतनुवृष्टिर्जलधरः ॥
॥ प्रसंगो नीचानामवनिपतयो दुष्टमनसो ।
॥ जना भ्रष्टा नष्टा अहह कलिकालः प्रभवति ॥१॥
॥ विद्वत्ता वसुधातले विगलिता पांडित्यधर्मो गतः।
॥ श्रोतॄणां हृदये स्वबुद्धिरधिका ज्ञानं गतं चारणे ॥
॥ गाथागीतविनोदवाक्यरचना युक्त्या जगद्रंजितं ।

॥ ज्योतिर्वैद्यकशास्त्रसारमखिलं क्षुद्रेषु जातं कलौ ॥२॥

ऐसा कलियुग प्रकार । कोठवरि सांगावा विस्तार ॥ नीच ह्मणोनि सारांश सार । सांगितला ॥ ३४ ॥ या कलियुगाचे ठायीं ॥ पूर्वील कित्येक दुष्ट राक्षसादिकांहीं ॥ ब्राह्मण कुलांत जन्म तिहीं । घेतला असे । ॥ ३५ ॥ ते ब्रह्मकुलीं जरी जन्मले । तरि आचरणें आचरती पूर्विलें ॥ मूळ प्रकृति स्वभाव राहिले । जैसेचे तैसे ॥ ३६ ॥ याजविषयीं प्रमाण । श्लोकार्थें तुज दावीन ॥ जेथें कलिमहिमान । वर्णिलें असे ॥ ३७ ॥

श्लोक.

॥ राक्षसाः कलिमाश्रित्य जायंते ब्रह्मयोनिषु ॥
॥ ब्राह्मणानेव बाधन्ते तत्रापि श्रोत्रियान् कृशान् ॥

ह्मणोनियां कलियुगाचे ठाईं । संत क्वचित् असती पाहीं ॥ परि ते दरिद्रदुःखें सदाही । पीडताती ॥ ३८ ॥ ते आपुलिया स्वानुभवांत । सदा राहती आनंदभरित ॥ योगक्षेमाची बहुत । सांकड असे ॥ ३९ ॥

श्लोक.

संतः क्काऽपि न सन्ति सन्ति यदि वा दुःखेन जीवन्ति ते॥
विद्वांसोऽपि न सन्ति सन्ति यदि वा मात्सर्ययुक्ताश्च ते॥
राजानोऽपिन सन्ति सन्ति यदि वा तृष्णाधनग्राहिणो॥
दातारोऽपि न सन्ति सन्ति यदि वा सेवानुकूलाः कलौ॥

असो आतां हा विस्तार । सांप्रत कलिप्रकार ॥ निवेदिला असे साचार । कळावया ॥ ४० ॥ या कारणें हा योगमार्ग । गुप्त राहिला हेंचि योग्य ॥ यासि सत्यत्वेंचि पाहिजे विराग । साधका ठाईं ॥ ४१ ॥ तंव शिष्य विनवी श्रीगुरूसी ॥ साधक असला योग्य गुणेंसी ॥ परि जरेनें वेष्टिलें शरीरासी । तैं योग तया केवीं घडे ॥ ४२ ॥ अथवा योगालागीं इच्छा मनीं । शरीर रोगें गेलें व्यापुनी ॥ तरी तयालागीं कैसेनी । घडे योग ॥ ॥ ४३ ॥ अथवा वैराग्यें पूर्ण आथिला । योगार्तीं तृषित भला ॥ परि तया नाहीं भेटला । सद्गुरु देव ॥ ४४ ॥ सद्गुरुशोधा प्रवर्तला । तों आयुष्य-भानूचा अस्त झाला ॥ तरी ऐसिया साधकाला । कवण गति ॥ ४५ ॥ ऐसा

शिष्याचा ऐकोनि प्रश्न। सद्गुरु सांगती समाधान॥ ह्मणती करीगा श्रवण। एकाग्रचित्तें ॥४६॥ येथें साधक विवेकी वीतरागी। पाहिजे मग तो असो वृद्धाशक्त या रोगी॥ योग हा तैशाहि लागीं। होय साध्य ॥ ४७ ॥ याचें पहावें प्रमाण। हठप्रदीपिका ग्रंथीं जाण॥तेंचि करूं कथन। तुजलागीं ॥४८॥

श्लोक.

॥ युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥
॥ अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥६४॥
॥ क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ॥
॥ न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ ६५ ॥
॥ न वेषधारणं सिद्धिकारणं न च तत्कथा ॥
॥ क्रियैव कारणंसिद्धेः सत्यमेव न संशयः॥ ६६ ॥

यावरूनि पहातां। योग साध्य सर्वां अभ्यासितां ॥ नुसत्या बोलिल्या योगवार्ता। तेणें न होय सिद्धि ॥ ४९ ॥ आतां योगश्रद्धा विशेष ज्यास। परि न करितां कांहीं अभ्यास ॥ मृत्युकाळानें तयास। ग्रासियलें ॥ ५० ॥ तरी तयाची गति कोण। हा पुशिला तुवां प्रश्न। येविषयीं गीता प्रमाण। दावूं तुज ॥ ५१ ॥ षष्ठाध्यायीं गीतेमाजीं जाण। अर्जुनें देवासी ऐसाचि प्रश्न ॥ करितां त्याचें समाधान। देवें केलें ॥ ५२ ॥ तोचि घेवोनि अभिप्रावो। फेडूं तुझा संदेहो ॥ ऐके आतां पहा हो। वदले प्रभु ॥ ५३ ॥

॥ श्लोक ॥

॥ पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ॥
॥ न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥४०॥

टीका—जया भावने देह पडे। तया पुढें तेंचि होणें घडे॥ हा तो निश्चयचि गा फुडें। वेद शास्त्रीं ॥ ५४ ॥ तईं योग श्रद्धें जो निमाला। तो काय म्हणसी व्यर्थ गेला ॥ तरी वेदाचिया बोला। येईल उणें ॥ ५५ ॥ आतां योगाची न होय पूर्णता। ह्मणुनी त्या एक फेरा पडेल मागुता ॥ तोहि कैसा ह्मणसी आतां। निरूपितों ॥ ५६ ॥

श्लोक

॥ प्राप्य पुण्यकृतांलोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ॥
॥ शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥४१ ॥
॥ अथ वा योगिनामेव कुले भवति धीमतां ॥
॥ एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशं ॥ ४२ ॥
॥ तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ॥
॥ यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनंदन ॥ ४३ ॥

टीका—जे शतशः यज्ञ करोनी । पावताती स्वर्गभुवनीं ॥ तेथें तया विमानीं ॥ बैसवोनी नेती ॥ ५७ ॥ परि तो विरागी । स्वर्ग भोग नावडती तयालागीं ॥ मग तेथोनि प्रसंगीं । जन्मासि ये ॥ ५८ ॥ तैं जन्म जर कैसें ह्मणशील। तैं श्रीमंत आणि उत्तम कुल ॥ पारंगत सकल । वेदशास्त्रें ॥५९॥ अथवा जेथें का योग भक्ति ज्ञान । चर्चा चाले रात्रंदिन ॥ ऐसें जें सदन । शोभवी तया ॥ ६० ॥ मग जन्मांतरींची बुद्धि । धरिली जी साधावया समाधि ॥ तिचिये शुद्धी । लागीं निघे ॥ ६१ ॥ मग तो श्रद्धावान् त्वरें । अभ्यासामाजीं संचरे ॥ होवोनि जाय दुरे । सर्वा आधीं ॥ ६२ ॥ ऐशी तेथें योगपूर्णता । निश्चयें होत तत्त्वता ॥ मग तो मोक्षश्रियेचे माथां । आरुढे सुखें ॥ ६३ ॥ ऐसा योगश्रद्धेसी अनुसरला । तो येवढिया लाभा गोसावी झाला ॥ विचारितां या योगमार्गाला । अनुपम्य हा ॥ ६४ ॥ हें अर्जुना प्रति । चावळले गा श्रीपति ॥ कीं योगमार्गा ऐशी ख्याति । इतरा नाहीं ॥६५॥

श्लोक

॥तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः॥
॥कर्मिभ्यश्चाऽधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥४६॥

टीका—या लागीं सर्वांहून । योग हा श्रेष्ठ असे जाण ॥ ऐसें बोलले भगवान । गीतेमाजीं ॥ ६६ ॥ आतां योग योग तो काय । ऐसें विचारिशील पाहे ॥ तरी ऐके ती सोय । निवेदूं गा ॥ ६७ ॥

योगः चित्तनिरोधः

टीका—चित्ताचा निरोध होणें । त्या नांव योग ऐसें जाणे ॥ चित्तनि-

रोधास्तव करणें । योगाचें पडे ॥ ६८ ॥ त्यांत योगाचे बहु प्रकार । असती गा साचार ॥ त्यांत अभ्यासयोग चार । ऐसें जाणे ॥ ६९ ॥ त्यांत तीन ते साधनभूत । राजयोगचि फलाधित ॥ राजयोग फलीभूत । तीन्ही असती ॥ ७० ॥ हे क्रमवार प्रसंगीं । पुढें सांगू तुज लागीं ॥ परि पूर्वील तिहीं अंगीं । सामर्थ्य बहु ॥ ७१ ॥ आणि चुकवावया जन्म मरण । त्यासीं योग असे कारण ॥ षट्शास्त्रीं निर्णय पूर्ण । केला असे ॥ ७२ ॥ तीं षट्शास्त्रें ह्मणसी कोण । सांगतों गा करी श्रवण ॥ न्याय मीमांसा वैशेषिक जाण । सांख्य चतुर्थ ॥ ७३ ॥ पातंजली हें पांचवें । वेदांत हें सहावें ॥ ऐशीं हीं जाणावीं । शास्त्रें सहा ॥ ७४ ॥ त्यांत पातंजल ऋषीनें ॥ विशेष सांगितलीं योगविधानें ॥ तेथूनि प्रसिद्धि जगाकारणें । योगाची झाली ॥ ७५ ॥ तरी पहातां सांप्रत । योगमार्ग लोपला बहुत ॥ दंभ पाखंड मत । वाढलें गा ॥ ७६ ॥ जगामाजीं सांप्रत । कादंबऱ्या नाटकेंचि विख्यात ॥ योगा ऐसे अनुभव-ग्रंथ । लोपले तेणें ॥ ७७ ॥ पहा या योगाचे ठायीं । सामर्थ्य असे सर्वही ॥ भूत भविष्य वर्तमान तेंही । सहज कळे ॥ ॥ ७८ ॥ परचित्तओळखण । येणें कळतसे जाण ॥ परकायाप्रवेशन । येणें होय ॥ ७९ ॥ लक्षादि क्रोशांची वार्ता । हा ऐके गा सर्वथा ॥ तैसें दृष्टीचें पहाणें तत्त्वतां । होत असे ॥ ८० ॥ असो सर्व सिध्यादि प्रकार । येणेंचि प्राप्त होती साचार ॥ या सर्व सिद्धींचा विस्तार । सांगिजेल पुढें । ॥ ८१ ॥ असो आतां योग चारी । तुज निवेदूं गा विस्तारीं ॥ मनाची एकाग्रता करीं ॥ श्रवणालागीं ॥ ८२ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ८३ ॥ इतिश्री योगतत्वामृतग्रंथे ज्ञानभूमिका योगाधिकार योगसामर्थ्य निरूपणं नाम पंचमोऽध्यायः समाप्तः ॥

अध्याय सहावा.

ॐ श्री परब्रह्मणे नमः ॥ जयजय सद्गुरु ज्ञानेंद्रा ॥ शिष्यमानसचकोरचंद्रा ॥ जयजयाजी बोधसमुद्रा ॥ श्रीगुरुराया ॥ १ ॥ तुझा लागतांचि चरण । फिटे जिवाचें अज्ञान ॥ शिवत्व पद त्या कारणें । प्राप्त होय ॥ २ ॥

शेखीं तेंही होत वाव । नुरेचि मीतूंपणाचा भाव ॥ ऐसा हा सहज लीला-स्वभाव । तुमचा देवा ॥ ३ ॥ तरी तुम्हां अनन्य शरण । मज सांगा योग-मार्ग संपूर्ण ॥ मागिलिया अनुसंधाना । विचारूनी ॥ ४ ॥ ऐसें शिष्यवचन पूर्ण चंद्रातें । पाहूनि सद्गुरुहृदयबोधसमुद्रातें ॥ कैसें चढलें भरतें । अनिवारपणें ॥ ५ ॥ मग सद्गुरु बोलती शिष्यासी । तुज योगमार्ग सांगूं अनुभवेंसी ॥ करतलामलक न्यायेंसी । प्रगट दावूं ॥ ६ ॥ तरी प्रथमतः जाण । आदिनाथ शिवादि योगियां कारण ॥ सप्रेम भावें करूं नमन । साष्टांगेंशीं ॥ ७ ॥ जयाचिया प्रसादें करून । योगाची पूर्णता होय जाण ॥ आणि पूर्व संप्रदाय पूर्ण । हाचि असे ॥ ८ ॥

श्लोक—(योगद्रुम.)

॥ प्रणम्य योगींद्रहृदंघ्रिपंकजं महेश्वरं
शेषमुखानृषींस्तथा ॥
॥ ब्रवीमि योगागमसारमद्भुतं सुसाधका-
क्लेशविबोधसिद्धये ॥ १ ॥

टीका—सनक सनंदनादिक । नारद व्यास वाल्मीक ॥ ऐसे महान् ऋष्यादिक । ध्याती जया ॥ ९ ॥ तया शिव विष्णु रूपाचे चरणाप्रत । नमन असो अखंडित ॥ तैसे शेष भगवान अनंत । नमन त्यातें ॥ १० ॥ पातंजली शेषावतार । मत्स्येंद्र गोरक्षादि योगेश्वर ॥ तयांचे चरणीं नमस्कार । अनन्य भावें ॥११॥ ऐसें सर्व योगज्ञां नमून । तुज सांगूं योगज्ञान ॥ अनेक ग्रंथांचें प्रमाण । दावोनियां ॥ १२ ॥ सत्योपदेशाची ऐसी रीति । त्रिविध असे गा प्रतीती । ह्या त्रिविधा एकानुवृत्ति होती ॥ तोचि सत्योपदेश जाणें ॥ १३ ॥ नाहीं तरी गुरु सांगती कांहीं खूण । तेचि बाबावाक्य प्रमाण ॥ तें नोहे सत्य ज्ञान । गाथागोंवी केवळ ॥ १४ ॥ गुरु आत्म आणि शास्त्र प्रतीति । या त्रिविधा ऐसे म्हणती ॥ तैं त्यांत कैसिया रीति । ऐक सांगूं ॥ १५ ॥ गुरु दावी योगमार्ग । तैसा शिष्य अभ्यासीं करी लाग ॥ मग जो अनुभव होय सांग । तो सर्व निवेदीत ॥१६॥ शास्त्रीं त्याची ओळखण । गुरु पटवुनी देती खूण ॥ तें सत्य योगज्ञान । जाणें बापा ॥१७॥ गुरु दाविती वनस्पती । शिष्य पिळुनी रस काढिती ॥ कनिष्ठ धातूंवरि देतांचि निश्चितीं । सुवर्ण होय तत्काळ ॥ १८ ॥ परी सत्य कीं असत्य ।

यासी तों हें नाहीं ज्ञात । ह्मणुनी दाविता हटांत । येतसे द्रव्य ॥ १९ ॥ नातरी गुरूनीं दाविली खाण । शिष्य खणुनी करी प्रयत्न ॥ निघती तयांतुनी रत्नें । दावी परिक्षका ॥ २० ॥ परिक्षक पाहुनी । सत्य असे हें निश्चयानीं ॥ ऐसियासी जाण मनीं । सत्य प्रतीति ॥ २१ ॥ ह्मणजे गुरु प्रतीति खाण दावणें । आत्म प्रतीति प्रयत्नें खणुनी रत्न काढणें ॥ परिक्षकें परिक्षुनी सांगणें । ती शास्त्र प्रतीती ॥ २२ ॥ ऐसी त्रिविधा प्रतीति । होय तैंच सत्य ज्ञानप्राप्ती ॥ नाहीं तरी व्यर्थचि ती फजिती । जाणावी गा ॥ २३ ॥ असो आतां बहु बोलणें । तुज योगमार्ग असे सांगणें ॥ तरी ऐकें गा एकाग्र मनें । करूनियां ॥ २४ ॥ आतां श्लोक पद साचार । योगागमसार ॥ याचा करूं विचार । श्रवण करीं ॥ २५ ॥ योगागमसार विचारितां । अर्थ होय आत्मैक्यता ॥ आणि तदंतर्गत ज्या कर्तव्यता । हेंचि जाणे ॥ २६ ॥ तैसेंचि गा पाहे । पद विप्रबोधसिद्धये ॥ निर्विकल्प आत्मप्राप्ति होय । ऐसें जाणें ॥ २७ ॥ पद तैसें सुसाधक । याचा अभिप्राय ऐसा देख ॥ विवेकयुक्त वैराग्य सम्यक । संपादिलें जेणें ॥ २८ ॥ असो तरी हा योग कल्पतरु । प्रथम वृक्षभावें रूपक करूं ॥ तेणें सहजचि विस्तारु । होय ज्ञान ॥ २९ ॥

श्लोक.

॥ हृद्भूभवो निगमबोधसुमूलको द्विस्कंधः
षडुन्नतलतश्च यमादिपर्णः ॥
॥ ध्यानादिपुष्पललितश्च विमोक्षसस्यः
सर्वार्थदो जयति योगसुरद्रुमोऽयम् ॥ १ ॥

टी०—हृदय हीच वृक्षभूमि । मूल बांधलें गा निगमीं ॥ दोन स्कंध नामीं । वैराग्य अभ्यास ॥ ३० ॥ सहा मध्य फांद्या लहान । त्या जरी ह्मणशील कोण ॥ तेंही ऐके गा लक्षण । सांगूं तुज ॥ ३१ ॥ उत्साह, साहस आणि धैर्य । तत्त्वज्ञान आणि निश्चय ॥ जनसंगपरित्याग पाहें ॥ सहा ऐसे ॥ ३२ ॥ आतां तयांचीं लक्षणें । सांगूं तुज अनुक्रमानें । ऐकोनियां एकाग्रतेनें । धरीं ध्यानीं ॥ ३३ ॥ विषयीं रममाण जें चित्त । तें त्यांतुनी काढावया निश्चित ॥ अतिशयेंसीं प्रयत्न करीत । झटूनि जो ॥ ॥ ३४ ॥ या नांव गा उत्साहो । आतां नाना विघ्नसमुदावो ॥ ते लोटो-

ने न गणूनि पहाहो । अभ्यास करी ॥ ३५ ॥ या नांव साहस । आतां वेघ्नसमूह उभे आसमसास । परी न जुमानितां त्यांस । स्वस्थ चित्त ॥ ३६ ॥ या नांवगा धैर्य जाण । ऐकें तत्त्वज्ञानाचें लक्षण ॥ सांगूं तुज विस्तारेण । समजे ऐसें ॥ ३७ ॥ हें साध्य हें असाध्य जाण । ऐसें घेई जें निवडून ॥ तया नांव तत्त्वज्ञान । जाणिजे गा ॥ ३८ ॥ सद्गुरूचे वचनावरी । विश्वास ठेविजे दृढतरी ॥ प्रसंग पडिल्या भारी । विकल्प नाहीं ॥ ३९ ॥ या नांव गा निश्चय । ऐके जनसंग-परित्यागाची सोय ॥ योगविरुद्ध किंवा बाह्य । ह्याचा संग त्यागावा ॥ ४० ॥ कारण ऐशियाच्या धरितां संगतीसी । समूळ योगातें नाशी ॥ ह्मणूनी निःशेषेंसी । वर्ज करणें ॥ ४१ ॥ ऐसे हे सहा प्रकार । सांगितले सविस्तर ॥ यांचा विचार वारंवार । साधकें करावा ॥ ४२ ॥ हठप्रदीपिकेमाजीं पाहीं । सांगितलें येविषयीं ॥ तेथील प्रमाण तुजला पाहीं । दाखवितों ॥ ४३ ॥

श्लोक—(ह० प्र०)

॥ उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ॥
॥ जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥ १ ॥

श्लोक—(यो० वा०)

॥ उद्यमः साहसं धैर्यं बलं बुद्धिः पराक्रमः ॥
॥ षडिमे यस्य तिष्ठंति स सर्वं प्राप्नुयात् पुमान् ॥२॥

टीका—याप्रमाणें हे सहा प्रकार । तुज सांगितले साधार ॥ याचि षट् ढाळिया परिकर । योगद्रुमाच्या ॥ ४४ ॥ आतां यमनियमादि सविस्तर । तेचि या वृक्षाचीं दाट पत्रें ॥ ध्यानादि प्रकार सुंदर । पुष्पें जाणें ॥ ४५ ॥ सस्य जें फल सुस्वाद । तो मोक्ष गा सुप्रसिद्ध ॥ जेथें नसे अनुवाद । अविद्येचा ॥ ४६ ॥ ऐसा सर्वार्थ सिद्धिदायक । योग हा कल्पवृक्ष देख ॥ परत्र आणि ऐहिक । फलप्रद ॥ ४७ ॥ तंव शिष्य विनवी श्रीगुरूसी । योगफल पावणें मोक्षासी ॥ मग तेथें ऐहिकादिका सुखप्राप्तीशीं । संबंध कैसा ॥ ४८ ॥ तंव सद्गुरु सांगती कैसें । बारे सर्वार्थदो हें श्लोकीं पद असे ॥ विचारितां ऐहिक परत्रीं लाग फावतसे । साधकासी ॥ ४९ ॥ त्याचेंही तुजला जाण । करूं यथार्थ निरूपण ॥

ऐहिक परत्र हें होय साधकाधीन । परी तो ह्याकडे न पाहे ॥ ९० ॥ तेही सर्व प्रकार । तुज सांगूं सविस्तर ॥ परी सध्यां मनाची ह्यांकडे मोहर । लागों नेदी ॥ ९१ ॥ याविषयीं महा भारतीं । मोक्षपर्वामाजीं निश्चितीं ॥ भीष्माचार्यें युधिष्ठिराप्रति । निवेदिलें ॥९२॥ त्या आधारें जाण। तुज करूं निरूपण ॥ योगिया ऐहिक परत्र सुख भोगणें। कैशा रीतीं ॥९३॥

श्लोक.

॥ आत्मानं च सहस्राणि बहूनि भरतर्षभ ॥
॥ योगः कुर्याद्बलं प्राप्य तैश्च सर्वां महीं चरेत् ॥
॥ प्राप्नुयाद्विषयान् कैश्चित् कैश्चिदुग्रं तपश्चरेत् ॥
॥ संहरेच्च पुनस्तात सूर्यस्तेजोगुणानिव ॥ २ ॥

टी०—पाहे योगी योगबळेंकरून । शतशः शरीरें करी धारण ॥ कांहीं शरीरें विषयभोग जाण । यथेच्छ भोगी ॥ ९४ ॥ कांहीं शरीरेंकरून । यथेच्छ करी तपाचरण ॥ ऐसें तयाचें विंदान । काय सांगूं ॥ ९५ ॥ पुनरपि जैं वाटे मनांत । तैं सर्वचि करी एकीभूत ॥ जैसा रवी प्रसरी आवरित। स्वकिरणांतें ॥९६॥ म्हणोनि योगिया न मिळे ऐसी पाही। वस्तु त्रिजगतींही नाहीं ॥ इच्छावशें सर्व कांहीं । सहज प्राप्त ॥ ९७ ॥ असो आतां हा विस्तार । ऐके योगवृक्षाचा प्रकार ॥ दोन स्कंध याचा विचार । श्रवण करीं ॥ ९८ ॥ दोन स्कंध हेचि प्रमाण । वैराग्य आणि अभ्यास जाण ॥ त्यांमाजीं प्रथम वैराग्य लक्षण । निरूपितों ॥ ९९ ॥

श्लोक—(यो० द्रु० प्र०.)

॥ आवृत्य रागौ पुरुषांडजन्मनः पक्षौ
वदन्ति हि समाधिवित्तमाः ॥
॥ योगाततताकाशसुखाधिरोहणं नूनं
तयोर्नान्यतरेण सिध्यति ॥ ३ ॥

टी०—जैसा पक्षी दोहों पक्षेंकरून । आकाशीं करी उड्डाण ॥ तैसा साधक वैराग्याभ्यास या दोहों पक्षांनीं । योगाकाशीं संचरे ॥ ६० ॥ हे दोन पक्ष ज्या सबल होती । त्यासीच योग साध्य गा निश्चितीं ॥ यांत न्यून होतां न पावती । योगसिद्धीतें ॥ ६१ ॥

श्लोक —(भगवद्गीता श्लोकार्ध).

अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

टी०—ऐसें सर्वाधारें पहातां । वैराग्याभ्यास पाहिजे तत्त्वतां॥तरी प्रथम आतां । वैराग्यप्रकार सांगूं ॥ ६२ ॥

श्लोक ४–(यो. द्रु. प्र.)

जननताशजरोग्रवनेचरं त्रिविधतापकुकंटकसंकुलम् ॥
उपरमेत तृषोग्रदवानलं जगदरण्यमवेक्ष्य सुधीरधीः ॥४॥

टी०—अगा हें संसाररूप अरण्य । घोरतर असे जाण ॥ येथें दरेखोरे अतिदारुण । असती बहु ॥ ६३ ॥ जे योगाभ्यासरहित । इतर क्षुद्र जीवजंत ॥ तयां वनचरें भक्षित । जरामरणादि ॥ ६४ ॥ ऐसिया वनामाजीं जाण । हर्षशोकादि जरा मरण ॥ वनचरें हिंडती भयानें । सर्व काळ ॥ ६५ ॥ संसाररूप या अरण्यांत । आडमार्गीं गेले जे त्यांत ॥ वनचरें गा भक्षित । सावजें तीं ॥ ६६ ॥ तया आडमार्गें करून । जातां त्रिविधताप कंटक जाण । रुपती तेणें प्राण । कासावीस होतसे ॥ ६७ ॥ ते त्रिविधताप म्हणसी कोण । आधिभूत आध्यात्म जाण॥ आधिदैव हें नामाभिधान । तिसऱ्याचें॥६८॥ सर्प व्याघ्रादि वृश्चिक । यांपासोनि दुःख होत देख ॥ या नांव आधिभौतिक । ताप जाणे ॥ ६९ ॥ ग्रहपितरादि दैवतें । त्यांपासोनि होय जें दुःख तें ॥ आधिदैव जाण त्यातें । म्हणती जनीं ॥७०॥ वातपित्तादिकेंकरून । शरीरीं पीडा होय दारुण ॥ त्या नांव अध्यात्म ताप जाण । बोलती ऐसें ॥ ७१ ॥ जैसें गा अरण्यीं । वेणुघर्षणें पडे वन्ही ॥ मग तो जाळीत उठे चहूंकडोनी । अरण्यातें ॥ ७२ ॥ तैसें या संसार वनांत । इंद्रियघर्षणें प्रकटत ॥ तृष्णारूप अग्नि जाळीत । या अरण्यातें ॥ ७३ ॥ जे सुज्ञ पांथिक । स्वग्रामीं जावया देख ॥ चुकवोनि अरण्य भयानक । राजमार्गा अवलंबिती ॥ ७४ ॥ ते न पावतां विघ्न । सुखें स्वगृहीं जाती जाण ॥ तैसें योगी चुकवोनि संसारारण्य । स्वग्राम निजधाम पावती ॥ ७५ ॥ ह्मणुनि हें संसारारण्य चुकवोनि । वैराग्य राजमार्गें करोनी । निघाले ते स्वसदनीं ॥ आत्मभुवनीं प्रविष्ट झाले ॥ ७६ ॥ तरी वैराग्य प्रकार । तुज सांगूं सविस्तर ॥ यासीं गा दृढ निरंतर । विसंबूं नको ॥ ७७ ॥ त्या वैरा-

ग्याचे प्रकार । द्विविध असती साचार ॥ पर आणि अपर । ऐसे जाणें ॥ ॥ ७८ ॥ आतां वैराग्य जें कां अपर । त्यांत पोटभेद असती चार ॥ यतमान, व्यतिरेक, एकेंद्रिय, वशीकार, । जाण चौथें ॥ ७९ ॥ या चहूंचें विस्तरेंण । तुज सांगूं गा लक्षण ॥ जेणें तुज संपूर्ण । रूप कळे ॥ ८० ॥ जगामाजीं सारासार । याचा करणें विचार ॥ गुरुवाक्य आणि शास्त्र । अनुसरोनी ॥ ८१ ॥ या अनुसरतां चित्त । या नांव यतमान म्हणत । आपुले ठायीं विचारित । दोषादिकां ॥ ८२ ॥ काम क्रोध आणि लोभ । यांचें हृदयीं होतें एक स्तोंभ ॥ त्यांतूनि किती कोंभ । दग्ध झाले ॥ ८३ ॥ यांतूनि किती गेले । कीं कांहीं आहेत राहिले ॥ ते निःशेष पाहिजे केले । ही विवंचना ॥ ८४ ॥ ऐसा नित्य करी विवेक । त्या नांव ह्मणिजे व्यतिरेक ॥ आतां सांगतों लक्षण ऐक । एकेंद्रियाचें ॥ ८५ ॥ जो ऐहिक आणि परत्रींच्या । भोगातें न मानी साचा ॥ मग बाह्याभिलाष नुपजे तयाचा । एकेंद्रिया ॥ ८६ ॥ सबाह्यांतर मनींहूनी । निःशेष त्यागिले जेणें दोन्हीं ॥ तोचि जाण निश्चय मनीं । वशीकार ॥ ८७ ॥ आतां वैराग्य जें पर । यांचा एकाचि प्रकार ॥ त्रिगुणात्मक जे व्यवहार । तयांसि उपरमे जो ॥ ८८ ॥ ह्मणूनी पर वैराग्य जें असे । तें असंप्रज्ञात समाधि पैसे ॥ अपर हें रहातसे । संप्रज्ञे ठायीं ॥ ८९ ॥ असो वैराग्यप्राप्तीवीण । योगाधिकारी नव्हे पूर्ण ॥ याचेविषयीं प्रमाण । वायुसंहिता ॥ ९० ॥

॥ श्लोक ॥

॥ दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः ॥
॥ यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन् योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥१॥

टी०—स्रक् चंदन आणि वनिता । गृहक्षेत्रादि सुत सुता ॥ स्वर्गादि भोगां समस्तां । विरक्त असे जो ॥ ९१ ॥ ऐसा जो वैराग्यवान । तोचि योगाभ्यासीं योग्य जाण ॥ सुरेश्वराचार्येंहि प्रमाण । दाविलें हेंचि ॥ ९२ ॥

॥ श्लोक ॥

॥ इहामुत्रविरक्तस्य संसारप्रजहासतः ॥
॥ जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥१॥

टी०—जो ऐहिक परत्रा विरक्त । जन्ममरण वारण्या सक्त ॥ तो असो

कवण्याहि वर्णांत । परि योगाधिकारी ॥ ९३ ॥ असो ऐसा वैराग्ययुक्त जो शरीरीं । तोचि योगासी अधिकारी ॥ जो कां देहादि पदार्थांवरी । दोषा सुये ॥ ९४ ॥ देहादिकाचे ठायीं । तो दोषरूपाचि सदा पाहीं ॥ विष्णुपुराणीं येविषयीं । निरूपिलें ॥ ९५ ॥

॥ मांसासृक्पूयविण्मूत्रस्नायुमज्जास्थिसंहतौ ॥
॥ देहे चेत् प्रीतिमान् मूढो भविता नरकेऽपि सः ॥

टीका—मांसरक्तादिक अपवित्र । पूय विष्ठा आणि मूत्र ॥ अस्थि मज्जा त्वचा गात्र । वेष्टित जीं ॥ ९६ ॥ ऐशी अमंगल देहस्थिती । असूनि मूढा केवढी प्रीति ॥ येणें योग न साधितां निश्चितीं । अधःपातीं पडेल कीं ॥ ९७ ॥ जैसा नरककीट नरकीं । आनंद मानीत असे कीं ॥ यजुर्वेद मैत्राणीय शाखीं । हेंचि कथिलें ॥ ९८ ॥ तेथील गा आतां जाण । दावूं तुज श्रुति प्रमाण ॥ जेणें निश्चयें समाधान । पावशील ॥ ९९ ॥

श्रुति.—(यजु० मै० शा०)

॥ भगवन्नस्थिचर्मस्नायुमज्जामांसशुक्रशोणित-
॥ श्लेष्माश्रुदूषिकादूषिते विण्मूत्रवातपित्तसंघाते ॥
॥दुर्गंधे निःसारेऽस्मिन् शरीरे किंकामोपभोगभोगैरिति॥

टीका—अहो जी भगवंता । काय सांगावी या देहाची अवस्था ॥ अस्थिचर्म रक्त मांस निश्चिता । विष्ठा मूत्र ॥१००॥ पूय कृमींचें हें घर । वात पित्त मज्जेचे दाट थर ॥ देवा दुर्गंधीचा प्रकार । अतिशयेंसी ॥ १०१ ॥ ऐशिया शरीरेंकरून । हातीं येतें परमार्थरत्न ॥ ह्मणोनि तोचि कीजे प्रयत्न । जन्मोनि येथें ॥ १०२ ॥ ऐसा हा दुर्गंध कुश्चळ । परी येथें परमार्थ साधन परिमळ ॥ होतसे गा केवळ । अनायासें ॥ १०३ ॥ जैसा रस कटु तीक्ष्ण । परी महद्रोगाचें करी हरण ॥ ह्मणोनि गा ग्रहण । करिती प्राणी ॥ १०४ ॥ तैसें शरीर जरी अपवित्र । तरी परमार्थ कार्य महा पवित्र ॥ होण्यास्तव हेंचि पात्र । निश्चयेंसी ॥ १०५ ॥ ह्मणोनि साधावा परमार्थ । चित्त होऊं न द्यावें विषयासक्त ॥ तरीच होईल स्वहित । त्रिशुद्धि गा ॥ १०६ ॥ हे स्वदेहासीच कुत्सित । मानूनियां वैराग्ययुक्त ॥ आणि स्त्रीदेहासीहि धिक्कारित । कैशापरी ॥१०७॥ तो प्रकार गा संपूर्ण ।

वसिष्ठें श्रीरामाकारणें ॥ योगवासिष्ठग्रंथीं जाण । निरूपिला ॥ १०८ ॥ त्याचि आधारासहित । तुज सांगूं यथार्थ ॥ करीं गा दत्तचित्त । ऐ-क्यपणें ॥ १०९ ॥

श्लोक.

॥ मांसपांचालिकायास्तु यंत्रलोलेंऽगपंजरे ॥
॥ स्नाय्वस्थिग्रंथिशालिन्यः स्त्रियः किमिव शोभनं ॥१॥
॥ त्वङ्मांसरक्तबाष्पांबु पृथक्कृत्वा विलोचने ॥
॥ समालोकय रम्यं चेत् किमथोपरि मुह्यसि ॥ २ ॥

टी०—न जाणतां आपुलें हित । स्त्रीदेहासी होती मोहित ॥ याविषयीं वसिष्ठें श्रीरामाप्रत । प्रबोधिलें ॥ ११० ॥ स्नायु मज्जा अस्थि देख । संचयरूप स्तनादिक । ग्रंथि बांधिल्या अनेक । मांसाचिया ॥ १११ ॥ ऐशी ही हाड मांस चर्मे वेष्टिली । स्त्रीरूप पुतळी उभी केली ॥ विष्ठा मूत्राची भरली । दाथरी जेथें ॥ ११२ ॥ यंत्ररूपें अवयव हालती । अंतर पदार्थांची पहातां स्थिति ॥ विचारें पहातां येती । चिळसी मना ॥ ११३ ॥ नवद्वारीं गा जाण । दुर्गंध भरिला संपूर्ण ॥ ऐक तेंही लक्षण । निवेदितों ॥ ११४ ॥ नेत्रद्वारें करून । उदक निघतें मलीन ॥ चिपडे पुवासमान । निघताती ॥ ॥ ११५ ॥ कानाचे आंतील मळ । ती दुर्गंधीच केवळ ॥ फुटलिया अति विशाळ । घाणी उठे ॥ ११६ ॥ मुखीं श्लेष्मा आणि लाळ । ही दुर्गंधी समूळ ॥ ह्मणोनि त्या सर्वकाळ । धुवावें लागे ॥ ११७ ॥ अंगीं घर्माचे पाझर । तें दुर्गंधीचें आगर ॥ स्रवतसे अधोद्वार । नरकचि तो ॥ ११८ ॥ ऐशी स्त्री देहस्थिति । कामुक पाहतां आनंदती ॥ जैसें पतंगा न कळे ज्योती । आपुलें मरण ॥ ११९ ॥ तैसेंचि गा धन । केवळ दुःखाचें आयतन ॥ ह्मणोनि वीतरागी त्या कारणें । त्यागिती गा ॥ १२० ॥ या धनत्यागाचा प्रकार । पंचदशीमाजीं साचार ॥ स्वामी विद्यारण्यांनीं विचार । सांगितला ॥ १२१ ॥

॥ अर्थानामर्जने क्लेशस्तथैव परिपालने ॥
॥ नष्टे दुःखं व्यये दुःखं धिगर्थान् क्लेशकारिणः ॥

टीका—धन मिळवावया क्लेश कठिण । मिळाल्या कठिण संरक्षण ॥ गेल्या खर्चिल्या दारुण । होय दुःख ॥ १२२ ॥ धनालागीं जाण । पिता-

पुत्रांत वैर पूर्ण ॥ बंधु बंधु घेती प्राण । धनालागीं ॥ १२३ ॥ धनाठायीं अविश्वास । असत्या तेथें रहिवास ॥ धन निंद्य कुकर्मास । प्रवर्तवी ॥१२४॥ धनासाठीं घेती दान । धनासाठीं होती सज्ञान ॥ धनालागीं ब्राह्मण । वेद विकिती ॥ १२५ ॥ धनासाठीं देह विकिती । धनालागीं दांभिक भक्ति ॥ नाना अविचार कर्म आचरती । धनास्तव ॥ १२६ ॥ धनास्तव कन्या विकिती । धनास्तव जीव घेती ॥ धनास्तवचि टाकिती । सनातन धर्म ॥१२७॥ धनास्तव नीचसेवा । आदरिती प्रेमभावा ॥ धनास्तव पडे त्या गोंवा । वर्णाश्रम ॥ १२८ ॥ ऐसें सर्व प्रकारें पाहतां जाण । धन केवळ विषासमान ॥ ह्मणोनि वैराग्ययुक्त जन । त्यागिती त्या ॥ १२९ ॥ आचार्यांनीं याविषयीं । सांगितलें असे पाहीं ॥ तोही आधार तुज पाहीं । दाखवितों ॥ १३० ॥

श्लोकार्ध-(द्वादशपंजरिका.)

॥ अर्थमनर्थं भावय नित्यं नास्ति ततः सुखलेशः सत्यं ॥

टी०-अर्थ नव्हे हा अनर्थ । ऐसें जाणावें निश्चित ॥ जया साधणें परमार्थ । तेणें यासी त्यागावें ॥ १३१ ॥ आतां पुत्रादिकांचे ठायीं । वैरागिया ममत्व नसावें पाहीं ॥ पंचदशीमाजीं येविषयीं । निवेदिलें असे ॥ १३२ ॥ तेथील अर्थ विचारून । साधार करूं निरूपण ॥ जेणें येईल कळोन । तूतें स्पष्ट ॥ १३३ ॥

श्लोक (पं. द.)

॥ अलभ्यमानस्तनयः पितरौ क्लेशयेच्चिरम् ॥
॥ लब्धोऽपि गर्भपातेन प्रसवेन च बाधते ॥ १ ॥
॥ जातस्य ग्रहरोगादि कुमारस्य च मूर्खता ॥
॥ उपनीत्याप्यविद्यत्वमनुद्वाहश्च पंडिते ॥ २ ॥
॥ पुनश्च परदारादि दारिद्र्यंच कुटुंबिनि ॥
॥ पित्रोर्दुःखस्य नास्त्यंतो धनी चेन्म्रियते तदा ॥ ३ ॥

टी०-व्हावयालागीं पुत्रप्राप्ति । मातापिता यत्न करिती ॥ जाहली गर्भसंभूति । तैं पतनभय ॥ १३४ ॥ यद्यपि नवमास पूर्ण झाले । पुढें प्रसूतिदुःख ओढवलें ॥ महत्संकटें निपजलें । बालक तें ॥ १३५ ॥ पुढें ग्रहरोगादिदारुण । देवी गोंवर निघे जाण । दंतोद्भवीं कठिण । दुःख तें गा ॥ १३६ ॥

कौमारत्व प्राप्त झालें । मूर्खत्वाचें दुःख वाहिलें ॥ नये जरी त्या शिकविलें । तैं तळमळे मन ॥ १३७ ॥ मग केलें उपनीत । वेदाध्ययन त्या करवीत ॥ न येतां वडिलांचें चित्त । उद्विग्न होय ॥१३८॥ तदनंतरें गा करी लग्न । लौकिकीं मोठें संभ्रमानें ॥ तेथें खर्चिलें धन । बहुतेक ॥ १३९ ॥ पुढें तारुण्य अंगीं भरलें । वडिलाचें न ऐके कांहीं केलें ॥ परदारेशीं रमलें । चित्त ज्याचें ॥ १४० ॥ परद्वारीं रत झाला । तेणें दुःख गा वडिलां ॥ संसार असे वाढला । परी दारिद्र्यच आलें ॥१४१॥ दैवगत्या मरण आलें । मग तें दुःख दुणावलें ॥ ऐसें विचारें पहातां वहिलें । दुःखमय हें ॥ १४२ ॥ म्हणोनि जया बाणली विरक्ति । ते संततीठायीं निश्चितीं ॥ न ठेविती आसक्ति । कदाकाळीं ॥ १४३ ॥ आतां वैराग्ययुक्त नरासी । गृहासक्ति बाधक त्यासी ॥ श्रीदत्तें यदुरायासी । निरूपिलें भागवतीं ॥ १४४ ॥

श्लोक (भा. स्कं. ११)

॥ गृहारंभो हि दुःखाय न सुखाय कदाचन॥
॥ सर्पः परकृतं वेश्म प्रविश्य सुखमेधते ॥ १ ॥

टी०—बापा गृहारंभ जो करणें । तो दुःखमूळचि जाणें ॥ अग्नि वृष्ट्यादि विघ्नें । असती बहु ॥१४५॥ अनेक ऱ्हासाचें कारण । तेणें दुःखी होत मन ॥ तयालागीं रात्रंदिन । होत दुःखी ॥ १४६ ॥ तैसें न होती योगी संन्यासी । गुहा मठीं वासू त्यांसी ॥ सदां आनंद मानसीं । राहती गा ॥ १४७ ॥ याप्रमाणें गा जाण । स्त्री पुत्र गृह धन ॥ सर्वांठायीं विरक्त मन। तरीच साध्य योग हा ॥ १४८ ॥ ह्मणोनि संसारीं उदास । होऊनि लक्षीं परमार्थास ॥ यालागीं वैराग्यप्रकार विशेष । निरूपिला ॥ १४९ ॥ ऐशीया योगकल्पद्रुमाची । विवंचिली प्रथम स्कंधाची ॥ ध्यानीं आणी गा साची । शुद्ध बुद्धि ॥ १५० ॥ आतां दुसरी फांदी अभ्यास । तो पुढिले अध्यायीं सुरस ॥ सांगूं सविस्तरें निःशेष । चित्त देईं ॥ १५१ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ॥ १५२ ॥ इति श्री योगतत्त्वामृते योगारंभ, योगाचें वृक्षरूप वर्णन वैराग्य योगाचा प्रथम स्कंध निरूपणं नाम षष्ठोऽध्यायः समाप्तः ॥

अध्याय सातवा.

श्रीपरमात्मने नमः ॐ नमो जी गुरुराया । अखंड नमन तुझ्या पायां ॥ दीनबंधू करुणालया । ऐसें करीं ॥ १ ॥ तुझिया कृपादृष्टीकरून । तुटे संसारबंधन ॥ निर्विकल्प समाधिसुख देऊन । नांदविसी ॥ २ ॥ तुझा लागतां श्रीचरण । जीवाचें फिटे जीवपण ॥ लोपलें शिवत्व पूर्ण । दाविशी डोळां ॥ ३ ॥ डोळांची काय दाविशी । नाहीं तत्स्वरूपींचि मेळविशी॥ मग तेथें मी तूं ऐशी । भाषचि नुरे ॥ ४ ॥ ऐसा तुझिया कृपेंकरून । मी होईन ब्रह्म पूर्ण ॥ तरी आतां द्वितीय फांदीलागून । निरूपिजे ॥ ५ ॥ मागील अध्यायाशेवटीं । वैराग्याची पूर्ण हातवटी ॥ सांगितली ती दृढ पोटीं । धरिली म्यां ॥ ६ ॥ तंव श्रीगुरु ह्मणती तयासी । सांगितलें जीवीं धरिसी ॥ तरीच उल्हास वाटे आह्मांसी । सांगावया ॥ ७ ॥ आतां अभ्यास गा निर्मळ । सांगूं तुज प्रांजळ ॥ तरी तया असावें स्थळ । कैसें पाहीं ॥ ८ ॥ राहेन माझ्या घरीं । आणि मी ह्मणसी अभ्यास करीं ॥ हें बोलणें अवधारीं । मूर्खत्वाचें ॥ ९ ॥

॥ श्लोक ॥

॥ मातुरंकगतो बालो ग्रहीतुं चंद्रमिच्छति ॥
॥ यथा योगं तथा योगी संत्यागेन विना ऽबुधः ॥१॥

टीका—मातृअंकावरी बालक । चंद्र धरीन ह्मणे देख ॥ तैसें योगियाचें कौतुक । योग करणें ॥ १० ॥ ह्मणोनि जनसंगा वर्जित । तेणेंचि चालावें योगपंथा ॥ नाहीं तरी योगवार्ता । बोलूंचि नये ॥ ११ ॥

श्लोक—(यो० दृ०)

॥ समपहायतु दोषदृशाखिलं ।
॥ विजनदेशगतो गतसाध्वसः ॥
॥ समुपकल्प्य शुभासनमात्मनो ।
॥ दृढमतिः क्रमशस्तु समभ्यसेत् ॥ १ ॥

टी०—वैराग्याध्यायाचे ठायीं । सांगितलें असे पाहीं ॥ स्त्री-पुत्र-धन-गृहादिकांची सर्वही । सोडावी आसक्ती ॥ १२ ॥

श्लोक—(पं० द०)

॥ संगी हि बाध्यते लोके निःसंगः सुखमश्नुते ॥
॥ तस्मात् संगं परित्यज्य सर्वदा सुखमिच्छति ॥ १ ॥

टी०—ह्मणोनि स्त्रीपुत्रधनादिसंग । त्यागूनि व्हावें निःसंग ॥ तरीच हा योग मार्ग । साधेल बापा ॥ १३ ॥ जो यांचा त्याग करी । तोच योगासी अधिकारी ॥ समाधी येवोनी तया घरीं । अखंड नांदे ॥ १४ ॥ तरी जया सुखेच्छा । तेणें त्याग करावा या संगाचा ॥ मग तो होईल सुखाचा । मूर्तिमंत ॥ १५ ॥

श्रु०—न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैकेऽमृतत्वमानशुः।

टी०—यज्ञादि कर्म आचरतां । विपुल प्रजाधन प्राप्तता ॥ तेणें मोक्षप्राप्ति सर्वथा । कदा न घडे ॥ १६ ॥ यास्तव सर्व संगातें त्यागून । विजनीं करावें गमन ॥ श्वेताश्वेत उपनिषदीं जाण । कथिलें असे ॥ १७ ॥

श्लोक.

॥ समे शुचौ शर्करावन्हिवालुका-
॥ विवर्जिते शब्दनलाश्रयादिभिः ।
॥ मनोनुकूले न तु नेत्रपीडने
॥ गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥ १ ॥

टी०—आतां योगिया कैसें असावें स्थान । त्याचें ऐकेंगा लक्षण ॥ भूमी असावी पवित्र आणि समान । चहोंकडोनी ॥ १८ ॥ अग्नि कंकर वाळू । नसावा जळखळ्ळाळु ॥ झुंजाट वायु अळुमाळु । नसावा तेथें ॥१९॥ तेथें गुहामठादि करून । असावें सुंदर स्थान ॥ जया ठायीं मन । उठों नेणें ॥ २० ॥ ऐशियापरी असावें स्थान । याज्ञवल्क्यसंहितेमाजींही जाण ॥ सांगितलें असे प्रमाण । तेंही सांगूं ॥२१॥

श्लोक.

॥ तपोवनं सुसंप्राप्य फलमूलोदकान्वितं ।
॥ तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ॥ १ ॥
॥ स्वधर्मनिरतैः शांतैर्ब्रह्मविद्भिः समाश्रिते

॥ वारिभिश्च सुसंपन्नैःपुष्पैर्नानाविधैर्युते ॥ २ ॥
॥ फलमूलैश्च संपूर्णे सर्वकामफलप्रदे ॥
॥ देवाश्रमे वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽथवा ॥
॥ सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥
॥ त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ॥ ४ ॥
॥ वेदांतश्रवणं कुर्वन् तस्मिन् योगं समभ्यसेत् ॥

टी०—ऐसें जें कां तपोवन । धार्मिक सुदेशीं जाण ॥ निरंतर वेदघोष-पठन । होत जेथें ॥ २२ ॥ स्वधर्मीं होऊनि रत । ब्रह्मभावनें सदा शांत चित्त ॥ देवालय अथवा पुण्यनदी सन्निधानांत । असावीगा ॥२३ ॥ अथवा ग्रामीं वा नगर प्रदेशीं । स्थान असावें एकांतेंसी ॥ जें सतत जनपायरवेंशी । न मैळावें ॥२४॥ फलमूलें उदक पूर्ण । उथलत्वें परिपूर्ण ॥ नानाविधपुष्पें जाण । गुल्मलता ॥ २५॥ आनंदयुक्त सदा मन । त्रिकाल करावें स्नान ॥ सदा वेदांत श्रवण । करावेंगा ॥२६॥ ऐसें स्थल पाहुनी । मठ कीजे तये स्थानीं ॥ सर्व रक्षण परिपूर्णी । करावेंगा ॥ २७ ॥ ऐसिया रहावें स्थलांत । तरी योग होय परिप्लुत ॥ नंदिकेश्वरपुराणांत । सांगितलें ऐसेंचि ॥ २८ ॥

श्लोक (नंदिकेश्वर पु.)

॥ मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितम् ॥
॥ धूमामोदादिसुरभिकुसुमोत्करमंडितम् ॥१॥
॥ मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् ॥
॥ चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ॥ २ ॥
॥ कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥
॥ दृष्ट्वा विचित्रितान् शांतान् मुनीन्
यांति मनः शमम् ॥ ३ ॥
॥ सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ॥
॥ मध्ये योगगृहस्यास्य लिखेत् संसारमंडलम् ॥ ४ ॥
॥ श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ॥
॥ तान् दृष्ट्वा भीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते॥५॥

॥ अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ॥

टी०—तो मठ कैसा सुंदर । असावा जी मनोहर ॥ सुगंधवासित परिकर । धूप पुष्पें ॥ २९ ॥ जेथें मुनिजनांचे निवास । वृक्ष दाट आसमंतास ॥ नदीप्रवाह सावकाश । स्थिर वाहे ॥ ३० ॥ नानाप्रकारचीं कमलें । ठायीं ठायीं शोभविती स्थलें ॥ पर्वताचीं मौलें । सान्निध दिसती ॥ ३१ ॥ त्या मठांतर्भागांत । चित्रें काढावीं अद्भुत ॥ जीं पहातां मना होत । भयानंद ॥३२॥ त्या चित्रांसीं पहातां । मनासीं येत शांतता ॥ वैराग्य पावे विस्तृता । आणि चिळसोद्भव ॥३३॥ संसारचित्र पहातां जाणा । चिळस वाटे सदां मना ॥ तैसेंच देखावा श्मशाना । वाटे देह अशाश्वत ॥ ३४ ॥ घोर पाहूनि नरकयातना । पापभीति उपजे मना ॥ ऐशिया प्रकारें नाना । चित्रें लेखी ॥ ३५ ॥ ऐसें सुरम्य मठस्थान । करावें अभ्यासालागून ॥ आणखीही गा लक्षण । श्रवण करीं ॥ ३६ ॥

श्लोक—(प्र० ह०)

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥
धनुःप्रमाणपर्यंतशिलाग्निजलवर्जिते ॥
एकांते मठिकामध्ये स्थातव्यं हटयोगिना ॥
अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनिचायतं ॥
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितं ॥
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं ॥
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हटाभ्यासिभिः ॥

टीका—धनुष्य ह्मणजे चार हात । मठाच्या आसमंतांत ॥ शिलाग्नि जल वर्जित । असावें गा ॥ ३७ ॥ द्वार असावें लहान । भूमी दोषरहित समान ॥ गोमयें लिंपूनि संपूर्ण । स्वच्छ कीजे ॥३८॥ छिद्रें संपूर्ण बुझवावीं । जंतु कीटक उपद्रवी ॥ त्यांची तेथें नसावी । पीडा कांहीं ॥३९॥ बाहेर मंडप-आणि वेदी । कूप मिष्ट पूर्ण जलधि ॥ असावा तया स्थानामधीं ॥ सुरम्य तो ॥४०॥ त्याबाहेरी चौफेर । असावा परिघ आवार ॥ ग्राम्यजनाचा संचार । एकाकीं न होआवा ॥ ४१ ॥ ऐसें हें असावें स्थान । तेथेंचि करावें योग-साधन ॥ ऐक तेंही लक्षण । निरूपूं गा ॥ ४२ ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥
॥ गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥

टी०—ऐशिया मठस्थानीं । सर्व चिंता निरसुनी ॥ गुरुमार्ग अवलंबुनी । अभ्यास कीजे ॥४३॥ आणि गुरु आज्ञा उल्लंघन । कदा न करावी जाण ॥ गुरु सांगती त्या नियमानें । वर्तत जावें ॥४४॥ आणि योगहानीस होय कारण । तें त्यागणें मुळींहून ॥ ऐशिया वर्ततां विचारानें । योगसिद्धि पावशी ॥ ४५ ॥ जें जें असे हानीकर । तेंही सांगूं सविस्तर ॥ त्याचा मनीं वारंवार । विचार करावा ॥ ४६ ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥
॥ जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

टी०—उचंबळोनि येती ढेंकर । ऐसा न करीं अति आहार ॥ जेणें क्षीण होय शरीर । ते श्रम वर्जावे ॥४७ ॥ उगीच वाद वितंड । न करावी व्यर्थ बडबड ॥ लोलुप्यतेचें बंड । खांडूनि काढी ॥ ४८ ॥ तैसा जनसंग त्यागावा । अभ्यासाचा नियम धरावा ॥ नियमितपणें आचरावा । सर्व क्रम॥४९॥ " गतसाध्वसः " सर्प व्याघ्रादिकांचें भय । त्यागावें गा निःसंशय ॥ प्रारब्ध कर्में होत आहे । देहपात ॥५०॥ प्रारब्धकर्मावांचून । कांहींएक न घडे जाण ॥ ऐसें भागवतीं बादरायण । सप्तम स्कंधीं बोलिले ॥ ५१ ॥

श्लोक—पथि च्युतं तिष्ठति दिष्टरक्षितं गृहे
स्थितं तद्विहितं विनश्यति ॥
जीवत्यनाथोऽपि तदीक्षितो वने गृहे
ऽपि गुप्तोऽस्य हतो न जीवति ॥

टीका—एकाएकीं मार्ग चुकोनी । कोणी गेला महारण्यीं ॥ जेथें महाव्याघ्रादि क्रूर प्राणी । सदां वसती ॥५२॥ तरी प्रारब्ध कर्मेंकरून । आयुष्य असे जरी जाण ॥ तरी तैशाहि ठायीं रक्षण।होत त्याचें ॥५३॥ आणि बैसला असतां स्वमंदिरीं । कोटकिल्लयाचाभीतरीं ॥ तरी प्रारब्धें जैं सरली

दोरी । तें मृत्यु ग्रासी ॥९४॥ ह्मणोनि प्रारब्धाधीन । सुखदुःख असे जाण ॥ ऐसें जाणूनि निश्चयानें । त्यागीं भया ॥ ९५ ॥ ऐसी याची आणिका परी । बोलले राजे भर्तृहरि । नीतिशतक ग्रंथाभीतरीं । तेंही सांगूं ॥ ९६ ॥

श्लोक (भ०श०).

वने रणे शत्रुजलाग्निमध्ये महार्णवे पर्वतमस्तके वा ॥
सुप्तं प्रमत्तं विषमस्थितं वा रक्षंति पुण्यानि पुराकृतानि १

टीका—प्रारब्ध कर्में करुनी । सांपडे वनीं रणीं वा शत्रुभुवनीं ॥ कां गंभीर जळीं जाउनी । अवचिता पडे ॥ ९७ ॥ किंवा प्रज्वलित अग्नींत । जाउनि पडे अकस्मात् ॥ तरी प्रारब्धें तयाचें तेथ । रक्षण होय ॥ ९८ ॥ रात्रीं करितां शयन । अस्ताव्यस्त पडे जाण ॥ कां करूनि मदिरापान । मत्त होय ॥ ९९ ॥ ऐसेही होतां आघात । परी त्या रक्षी पूर्व सुकृत ॥ यास्तव जाणावें बळिवंत । प्रारब्ध येथें ॥ ६० ॥ याचि प्रकारें करुनी । महाभारत मोक्षपर्वणी ॥ बोलिलेति मुनी । श्रीव्यासदेव ॥ ६१ ॥

श्लोक—(भार० मोक्षप०)

नाकाले म्रियते जंतुर्विद्धः शरशतैरपि ॥
तृणाग्रेणापि संस्पृष्टः प्राप्तकालो न जीवति ॥ १ ॥

टीका—काळ प्राप्त जाहला नसतां । शतशा बाणें त्या विंधितां ॥ मृत्यु नये निश्चिता । प्राणियातें ॥ ६२ ॥ आणि सन्निध आलिया काळ । शुष्क तृणाग्रचि केवळ ॥ लागतां जाय तत्काळ । प्राण तो गा ॥ ६३ ॥ ह्मणोनि-यां साधकानें । भय निःशेष त्यागणें ॥ तैशीं प्राप्तान्नाच्छादनें । कैशीं होती ॥६४॥ हेही गा कांहीं चिंता । न करावी सर्वथा ॥ तेही प्रारब्धाचे माथां । निरविली असे ॥ ६५ ॥

श्लोक—(विवे. चू. म. श.)

॥ प्रारब्धं पुष्यति वपुरिति निश्चित्य निश्चलः ॥
॥ धैर्यमालंब्य यत्नेन योगाभ्यासं समाचरेत् ॥ १ ॥

टी०—अगा प्रारब्धयोगेंकरून । होत शरीराचें पोषण ॥ ती चिंता रात्रंदिन । वाहती मूर्ख ॥ ६६ ॥ म्हणूनियां साधकानें । या चिंतेतें त्यागणें ॥ सुखें योगातें साधणें । निरालस्यें ॥ ६७ ॥

श्लोक—(भाग. स्कं.)

॥ यो मे गर्भगतस्यापि वृत्तिं कल्पितवान् प्रभुः ॥
॥ शेषवृत्तिविधानाय स वै सुप्तोऽथवा मृतः ॥ १ ॥
॥ " स रक्षिता रक्षति यो हि गर्भम् ॥ "

टी०—जयानें तुज गर्भस्थानीं । रक्षिलें कीटकजंतूंपासूनि ॥ पय तें गा जननीस्तनीं । निर्माण केलें ॥ ६८ ॥ तो प्रभु असतां समर्थ । कासया वहावी चिंता व्यर्थ ॥ साधावा योग परमार्थ । निरालस्यें ॥ ६९ ॥ आणिकही तुज कारणें । सांगतों तें धरीं मनें ॥ जो अनन्य होय देवा कारणें । त्याची चिंता देवासी ॥ ७० ॥ तरी योग हें गा अनन्य । केवळ ईश्वराचेंचि भजन ॥ म्हणोनि त्याचें योगक्षेम चालविणें । देवाचे माथां ॥ ७१ ॥

श्लोक–(भग. गी. अ. ९)

॥ अनन्याश्चितयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ॥
॥ तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥

टी०—असो ऐसें होवोनि चिंतारहित । आसन रचावें अद्भुत ॥ ऐक तेंही सुनिश्चित । एकाग्रचित्तें ॥ ७२ ॥ मूळपद ऐसें जाण । समुकल्प्य शुभासन ॥ म्हणून त्याचि पदावरून । सांगतों हें ॥ ७३ ॥ आणि श्री भगवद्गीतेचे ठायीं । आसनप्रकार निवेदिला पाहीं ॥ त्याचि आधारें मी तुजलाही । सांगतों गा ॥ ७४ ॥

श्लोक–(भग. गी. अ. ६.)

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ॥
॥ नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरं ॥

टीका—असो ऐशिया शुद्ध प्रदेशीं जाण । करावें योगाभ्यास स्थाना ॥ मग तेथें रचावें आसन । कैशा परी ॥ ७५ ॥ खालीं कोमल दर्भ अमोडी । वरी अंथरीं मृग शेवडी ॥ त्यावरी घालावी घडी । धूत वस्त्राची ॥ ७६ ॥ न करावें अति उंच । तैसें नसावें केवळ नीच ॥ मध्यम आणि समानच । असावें गा ॥ ७७ ॥ उंच होतां अंग डोले । नीचें भूमिदोष आदळे ॥ म्हणोनियां पाहिजे केलें । समसाम्यगा ॥ ७८ ॥ परी हें स्वतंत्र असावें ।

पराधीन गा नसावें ॥ पराधीनत्वें गा नव्हे । योगसिद्धि ॥ ७९ ॥ यावि-षयीं मनुस्मृतींत । निवेदिलें यथार्थ ॥ तोचि आधार सांप्रत । तुज कथितों ॥८०

श्लोक-(मनुस्मृति.)

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम् ॥
यत्ताद्विद्यात्समासेन लक्षणं सुखदुःखयोः ॥

टी०—यावन्मात्रपराधीनता । तें दुःखचि गा जाण तत्त्वतां ॥ असे आपुली स्वतंत्रता । तेथेंचि सुख ॥ ८१ ॥ आणिकही ऐक निगुती । श्लोकीं पद " दृढमति " ॥ यालागीं प्राणांतीं । निश्चया न संडावें ॥ ८२ ॥ एक-सारखा मरणपर्यंत । दृढनिश्चय धरावा येथ ॥ कारण योग हा केवळ थोडे दिवसांत । नोहे सिद्धि ॥ ८३ ॥

श्लोक-(योग वासि०).

जन्मांतरचिराभ्यस्ता राम संसारसंस्थितिः ॥
स चिराभ्यासयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥

टी०—हे रामा जन्मजन्मांतरीं जाण । जीव संसाराभ्यासी पूर्ण ॥ तरी यासी दीर्घकाल योग करितां पूर्ण । क्षीणत्व येई ॥ ८४ ॥ आतां हा योग व्हावया पूर्ण । क्रमयुक्त अभ्यास करावा जाण ॥ क्रम सोडितां हान । होय योगा ॥ ८५ ॥ जैसें जाणें गोपुरीं । तरी चढिजे शिडीवरी ॥ तिसी सो-डितां कां जरी । अपाय होय ॥ ८६ ॥

श्लोक-(योग भाष्य०)

योगेन योगो ज्ञातव्यः योगाद्योगः प्रवर्तते ॥
योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगी रमते चिरम् ॥

टी०—योगानें या योग । ऐसा हा साधावा लाग ॥ ह्मणजे एकैक यो-गांग । अभ्यासावें ॥ ८७ ॥ ऐसा क्रमें अभ्यास करितां । योगाची होय पूर्णता ॥ मग चिरकाल योगी स्वतंत्रता । त्रैलोक्यीं विचरे ॥ ८८ ॥ आतां तो क्रम जरी कैसा ह्मणसी । तरी सत्य सांगतों परियेसी ॥ आधीं यमनिय-मांसी । साधणें गा ॥८९॥ नंतर तें गा आसन । साधूनि मग प्राणायाम जाण ॥ यावरी प्रत्याहार पूर्ण । अभ्यास करावा ॥ ९० ॥ नंतर करावी धारणा ।

मग अभ्यासावें ध्याना ॥ त्यानंतरें योगीराणा । अनुभवी समाधि ॥ ९१ ॥ ऐशीं योगाचीं अष्टांगें । तीं क्रमेंचि अभ्यासावीं सांगें ॥ तेणें योगसिद्धीतें सवेगें । साधक पावे ॥ ९२ ॥ या अष्टांगांचा प्रकार । तुज क्रमेंचि सांगूं सविस्तर ॥ चित्त करूनि एकाग्र । श्रवण करीं ॥ ९३ ॥ तंव शिष्य करी विनवणी । ज्ञानेंचि मोक्ष ह्मणती कोणीं ॥ तरी मग योगा ऐशी कडसणी । किमर्थ स्वामी ॥ ९४ ॥ ऐशी शंका शिष्यें घेतां । स्वामीस आनंद वाटला चित्ता ॥ ह्मणती भला जाहलासि बोलता । कल्पना घेऊनी ॥ ९५ ॥ ब्रह्मज्ञानें मोक्षप्राप्ति । ऐसें वदती श्रुतिस्मृति ॥ तें आधारभूत तुजप्रति । सर्व सांगूं ॥ ९६ ॥

श्रु०–(कृष्ण यजुर्वे० श्वेताश्वेत उ०.)

"तमेवं विदित्वाऽतिमृत्युमेति नान्यः पंथा विद्यतेऽयनाय"

टी०—ब्रह्मचि गा जाणिल्याविना । मोक्षाधिकार नाहीं जाणा ॥ अन्य स्मृतिही याचि विंदाना । अनुवादती ॥ ९७ ॥

स्मृ०–**" ज्ञानादेव तु कैवल्यं प्राप्यतेऽयनमुच्यते "**

टी०—ब्रह्मज्ञानापासून । कैवल्य पदप्राप्ति जाण ॥ विवेक चूडामणींत कथन । आचार्यें केलें ॥ ९८ ॥

श्लोक.

नान्योऽस्ति पंथा भवबंधमुक्तेर्विना स्वतत्त्वागमनं मुमुक्षोः।

टी०—मुमुक्षु पुरुषा कारणें । आत्मतत्त्व बोधाविणें ॥ दुसरा मार्ग अवलंबणें । नसेचि कांहीं ॥ ९९ ॥

श्लोक.–(गीता अ० ४ श्री. भ. उवाच)

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ॥

टी०—ब्रह्मज्ञानासमान । दुसरें पवित्र नसे आन ॥ ऐसेंचि बृहदारण्यीं याज्ञवल्कीनें । सांगितलें ॥ १०० ॥

श्रु०–**" तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामि "**

टी०—हे शाकल्या ऐकें वचन । कां करिसी कष्टें योगसाधन ॥ याचें केलेंसे खंडन । शारीरक सूत्रीं ॥ १०१ ॥

" एतेन योगः प्रत्युक्तः "

टी०—ऐसें जरी कथिलें । तरी यांतील गुह्य गा असे निराळें ॥ स्पष्ट करूनि भलें । दावूं पुढिल्या अध्यायीं ॥ १०२ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्री सद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥१०३॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे योगस्थलमठप्रकार ज्ञानशंकावर्णनो नाम सप्तमोऽध्यायः समाप्तः ॥

अध्याय आठवा.

श्रीपरमात्मने नमः । मागिल्या अध्यायाचे ठायीं ॥ शंका निघाली असे पाहीं । त्याचें समाधान या अध्यायीं । सांगती श्रीगुरु ॥ १ ॥

श्लोक.—(योग द्रु०)

॥ ज्ञानं वदन्तीह विमोक्षकारणं ॥
॥ तज्जायते नैव विलोलचेतसि ॥
॥ लौल्यं न योगेनविना प्रशाम्यति ॥
॥ तस्मात्तदर्थं हि यतेत साधकः ॥ १ ॥

टी०—मोक्षप्राप्तीसी कारण । मुख्य साधन ब्रह्मज्ञान ॥ योगादिकांचें कारण । नसे कांहीं ॥ २ ॥ ऐसें श्रुतिशास्त्र संमत । ऐसें कितीएकांचें मत ॥ परी त्यांतील वेगळा अर्थ । न विचारिती ॥ ३ ॥ परी न होतां चित्ताची एकाग्रता । नुसतें वेदांतशास्त्र श्रवण करितां ॥ ब्रह्मप्राप्ति गा सर्वथा । नोहेचि कदा ॥ ४ ॥ जैसें वायुयोगें जल चंचल । तेथें स्पष्ट न दिसे मुखकमल ॥ तैशी संकल्पविकल्पें वृत्ति विकल । कैशी होय ब्रह्मप्राप्ति ॥ ५ ॥ याविषयीं यजुर्वेदीं । निश्चयेंसी कट उपनिषदीं ॥ सांगितलें कांजें विधी । ऐक सांगूं ॥ ६ ॥

श्रु० ॥ **" दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः॥ "**

टी०—आत्मा अति सूक्ष्म केवल । तेथ नचले बुद्धि स्थूल ॥ सूक्ष्मदृष्टींच जो पाहील । तयासीच फावे ॥ ७ ॥ जैसा सुईचे छिद्राभीतरीं ।

सूक्ष्म तंतूचि प्रवेश करी ॥ तेथें न शिरे गा दोरी । भलतैशी ॥ ८ ॥ ह्मणोनि चंचल स्थूल बुद्धि । तेणें आत्मदर्शन नोहे कधीं ॥ आणि सूक्ष्म दृष्टि सुसंधी । योगाविना अप्राप्त ॥ ९ ॥ याविषयीं जाण । पंचदशीमाजीं प्रमाण ॥ बोलले स्वामी विद्यारण्य । ध्यानदीपीं ॥ १० ॥

॥ श्लोकार्ध—योगो मुख्यस्ततस्तेषां धीदर्पस्तेन नश्यति ॥

टी०—जया मुमुक्षूचें चंचल मन । तया एकाग्रते योगमार्गचि कारण ॥ अन्य त्याहून जें साधन । तें वृथाचि जाणें ॥ ११ ॥ आतां कोणी शंका घेती आन । जप तप आणि यज्ञ ॥ ह्याहि साधनोपायानें । एकाग्रता होत असे ॥ १२ ॥ ऐशिया साधनें एकाग्रता । होय मग योगाचीच काय महता ॥ तरी येविषयीं आतां । श्रवण करीं ॥ १३ ॥ इतर साधनें एकाग्रता । न होय गा सर्वथा ॥ जरी जाहली आचरतां । दीर्घकालें ॥ १४ ॥ ह्मणोनि योगा ऐशी त्वरित । एकाग्रता नोहे सत्य ॥ अथर्ववेदीं शिखा उपनिषदांत । कथन केलें ॥ १५ ॥

श्रुतिः—॥ "क्षणमेकमास्थाय ऋतुशतस्यापि फलमवाप्नोति" ॥

टीका—एकक्षण समाधिलय । शताश्वमेध फल होय ॥ अत्रिसंहितेमाजीं पाहे । हेंचि कथिलें ॥ १६ ॥

श्लोक—(अत्रि० सं०)

॥ योगात्संप्राप्यते ज्ञानं योगाद्धर्मस्य लक्षणम् ॥
॥ योगः परं तपो ज्ञेयस्तस्माद्योगः समभ्यसेत् ॥
॥ न च तीव्रेण तपसा न स्वाध्यायैर्न चेज्यया ॥
॥ गतिं गंतुं द्विजाः शक्ता योगात्संप्राप्नुवंति याम् ॥

टीका—योगें होय ज्ञानप्राप्ती । योगें होय धर्मप्राप्ती ॥ योगें महा तप निश्चितीं । प्राप्त होय ॥ १७ ॥ योगानें प्राप्त जी गति । ती जपें तपें नोहे प्राप्ति ॥ द्विजा लागीं निश्चितीं । नोहेचिगा ॥ १८ ॥ ऐसेंचि हें याज्ञवल्क्यानें । स्वसंहितीं केलें कथन ॥ तेंहि दावितों प्रमाण । तुजलागीं ॥ १९ ॥

श्लोक—(याज्ञ० सं०)

॥ इज्याचारदमाहिंसातपःस्वाध्यायकर्मणाम् ॥

॥ अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥

टीका—इज्याचार इंद्रियदमन । अहिंसा तप वेदाध्ययन ॥ या सर्वांपेक्षां समर्थ जाण । योग आधीं ॥ २० ॥ कारण योगाभ्यासाविण । कदा आत्मसाक्षात्कार नोहे जाण ॥ केवळ वेदांतश्रवण । केलिया होय कां ॥ ॥ २१ ॥ येचविषयीं जाण ॥ दक्ष प्रजापति स्मृतींत केलें कथन ॥ तेंही करूं निरूपण । तुजलागीं ॥ २२ ॥

श्लोक.

॥ स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्रीसुखं यथा ॥
॥ अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि घटं यथा ॥

टी०—तरुणांगी पतिसुख । अनुभवी जैशी देख ॥ तैशी कुमारी कौतुक । न जाणे पैं ॥ २३ ॥ तैसा योगी तो जाणावा । जो जाणे आत्मानुभवा ॥ येर ते जात्यंध सवा । असती जाणा ॥ २४ ॥ म्हणूनि योगाभ्यासाविण । आत्मानुभव नोहे जाण ॥ येच विषयीं श्रुतिवचन । अवधारिजो ॥२५॥

॥ श्रुतिः ॥

" अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः । अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति "

टी०—ह्मणोनि आत्मसाक्षात्कार । होण्या एक योगचि आधार ॥ त्याहूनि साधनें इतर । व्यर्थ जाणा ॥ २६ ॥ आणि योगाभ्यासेंकरून । निश्चयें होय आत्मदर्शन ॥ म्हणोनि धीर जे ते हर्ष शोक जन्म मरण । जिंकिती येणें ॥ २७ ॥ तैसाचि मोक्षहि जाण । नपवे योगावीण ॥ याविषयीं श्रुतिप्रमाण । दाखवितों ॥ २८ ॥

श्रुतिः (कृ० यजुर्वे० श्वेता० उ०)

॥ त्रिसन्नतस्यास्य समं शरीरं ।
॥ हृदींद्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ॥
॥ ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् ।
॥ स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥

टी०—त्रिबंधातें देऊन । सर्वेंद्रियें हृदयीं एकवटून ॥ ॐकार नौकाश्रयें जन्ममरण । निवारताती ॥ २९ ॥

श्लोक (स्कंदपुराण)

॥ आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते न हि ॥
॥ स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिध्यति ॥

टी०—आत्मज्ञानें जरी मुक्ति । परी तें ज्ञान योगाविण अप्राप्ति॥योगानें सिद्धि होती । मोक्षमार्गीची ॥ ३० ॥

श्लोक–(कूर्मपुराण शंकर उवाच)

॥ योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ॥
॥ प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥

टी०—योगरूप प्रगटतां अग्नि । अशेष पापसमूह दग्ध करूनि ॥ मग प्रवेश आत्मज्ञानीं । सहजीं होय ॥ ३१ ॥ तेणेंचि जाणा निश्चितीं । होय कैवल्याची प्राप्ती ॥ ह्मणोनि आत्मज्ञानें मुक्ति । ऐशी असे ॥ ३२ ॥

श्लोक—(योगवासिष्ठ)

॥ दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका ॥
॥ योगगारुडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥

टी०—ही संसाररूप विषूचिका । इचा वेग दुस्तर देखा॥योग गारुडमंत्रें निका । तरणोपाय ॥ ३३ ॥ अन्य जाण बा कांहीं । रामा दुसरा उपाय नाहीं ॥ हेंचि जाणावें निश्चयीं । दृढचित्तें ॥ ३४ ॥

श्लोक–(गरुडपुराण)

॥ भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् ॥

टी०—भवतापें जो संतप्त । त्यासि योगचि हें औषध सत्य॥ इतर उपाय तेथ। व्यर्थ होती ॥ ३५ ॥

श्लोक. (विवेकचूडामणी आचार्यउक्ति.)

॥ समाहिता ये प्रविलाप्य बाह्यं ।
॥ श्रोत्रादिचेतस्त्वमहं चिदात्मनि ॥
॥ त एव मुक्ता भवपाशबंधनै-
॥ र्नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः ॥

टी०—जो कां बाह्य खटपटी त्यागून । इंद्रियांसह आवरूनि मन ॥

करी योग परिपूर्ण । त्यासि फावे ॥ ३६ ॥ येर वेदांता वाचितां । आणि एक ऐके बसोनि श्रोता । ऐशिया जन्ममरी वर्णितां कथा । कार्य नोहे ॥ ३७ ॥ जैशीं पक्कानांचीं नांवें घेतां । पोट न धाये गा सर्वथा ॥ तैशी अनुभवेंविण वाचिली कथा । कार्य नोहे ॥ ३८ ॥ आतां योगबीजग्रंथीं । संवादलीं शिवपार्वती ॥ तो प्रकार इये अर्थीं । निवेदितों ॥ ३९ ॥

श्लोक—(पार्वत्युवाच)

॥ ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदंति ज्ञानिनः सदा ॥
॥ न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥

टीका—पार्वती वदे महादेवा । ज्ञानी लोकांच्या ऐका भावा ॥ ज्ञानेंकरूनचि प्राप्त व्हावा । मोक्षमार्ग ॥ ४० ॥ आणि आपला तो अभिप्राय ऐसा । योगाविणें मोक्ष न मिळे सहसा ॥ यांतील वर्म सर्वेशा । सांगावें मज ॥ ४१ ॥

श्लोक—(शंकर उवाच).

॥ ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तेषां वाक्यं तु नान्यथा ॥
॥ सर्वे वदंति खड्गेन जयो भवति तर्हि किम् ॥
॥ विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ॥
॥ तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥

टी०—ईश्वर ह्मणती हे दाक्षायणी । यांतील अभिप्राय तूं ध्यानीं आणी ॥ जें बोलती ज्ञानी । तेंहि खरें ॥ ४२ ॥ परी लोकवाक्य सहजीं असे । खड्गें शत्रु पराभविले जैसे । ज्ञानियाचे बोल तैसे । जाण तूं गा ॥ ४३ ॥ पाहे युद्ध आणि बळाविण । खड्ग नुसतें काय करील जाण ॥ तैसें योगेंविण ज्ञानें । मोक्षप्राप्ती न घडे ॥ ४४ ॥

श्लोक.

॥ ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोपि जितेंद्रियः ॥
॥ विना योगेन देवोपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥

टी०—हे प्रिये ज्ञाननिष्ठ कां धर्मज्ञ । विरक्त जरी सर्वज्ञ ॥ देवहि असला प्राज्ञ । योगाविण मोक्ष नव्हे कदा ॥ ४५ ॥ आतां केवळ ज्ञाननिष्ठ । न करितां योग कष्ट ॥ कैवल्य पावले स्पष्ट । वदती पुराणें ॥४६॥तोहि ऐकें प्रकार । तुज सांगूं सविस्तर ॥ सवर्म करूनि विचार । ध्यानीं धरीं ॥ ४७ ॥

श्लोक.

॥ जैगीषो वै यथा विप्रो यथा चैवासितादयः ॥
॥ क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः ॥
॥ धर्मव्याधादयः सप्त शूद्राः पैलवकादयः ॥
॥ मैत्रेयी सुलभा शार्ङ्गी शांडिली च तपस्विनी ॥
॥ एते चान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि ॥
॥ ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥

टी०—जैगीष आणि असित ब्राह्मण । जनकादिक क्षत्रिय जाण ॥ तुलाधार आदिकरून । वैश्य जाहले ॥४८॥ पैलवादि शूद्र जाण । ज्ञानेंकरूनि परिपूर्ण ॥ तैशा स्त्रियाहि ज्ञानसंपन्न । जाहल्या पैं ॥४९॥ मैत्रेयी आणिक सुलभा पाहे । ऐशीच शार्ङ्गी शांडिली आहे ॥ ऐशिया स्त्रिया परि त्यां लाहे॥ ज्ञानमार्ग ॥५०॥ आणिकहि नीच योनि । जन्मोनि झाले ज्ञानी ॥ ते सविस्तरें कथितां तुज लागोनि । वाढेल ग्रंथ ॥५१॥ असो हे सर्वहि ज्ञानेंकरून । कैवल्य कैसे पावले जाण ॥ तरी ऐक तेहि खूण । सांगेन तुज ॥ ५२ ॥ यांनीं जन्मांतरीं जाण । केलें गा योगाचरण ॥ तीच श्रद्धा ठेवून । देहपात जाहला ॥ ५३ ॥ आतां जया श्रद्धे देह पडे । तैं तैसेंचि गा होणें घडे ॥ ऐसें श्रुतिवचन उघडें । असे ऐकें ॥ ५४ ॥

श्रुति—(बृहदार. उपनि०)

॥ तदेव सक्तः सहकर्मणैति ॥
॥ लिंगं मनो यत्र निषिक्तमस्य ॥

टी०—या श्रुतीचा अर्थ । हाचि असे गा निश्चित ॥ जया भावने देह पडत । तोंचि होणें घडे ॥ ५५ ॥

श्लोक (भगवद्गीता अ० ८)

॥ यं यं वापि स्मरन् भावं त्यज्यत्यंते कलेवरं ॥
॥ तं तमेवैति कौंतेय सदा तद्भावभावितः ॥

टी०—या सर्वांचा गा एक । अभिप्राय असे देख ॥ ह्मणोनि योगी अयोगी यांची स्थिति सम्यक । सांगतों ऐके ॥ ५६ ॥

श्लोक–(योगबीज. महादेव उवाच)

॥ पिपीलिका यदा लग्ना देहध्यानाद्विमुच्यते ॥
॥ असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहांते वा कथं स्मरेत् ॥

टी०—हे देवी ऐक मात । योगहीन जो त्यांत ॥ पिपीलिकादंश न सहात । निश्चयेंसी ॥ ५७ ॥ आणि सहस्र विंचवांच्या वेदना । मरणसमयीं होती जाणा ॥ या कैशापरी सहना । अयोगिया होती ॥ ५८ ॥ योगी जे कां आहेती । ते स्वेच्छा देह त्यागिती । ते ज्ञानोन्नति पातिति । देहालागीं ॥ ५९ ॥ मग ते ज्ञाननिष्ठेंकरून । होती गा ब्रह्मसंपन्न ॥ ऐसें जाण योगाभ्यासाविण । मोक्ष नाहीं ॥ ६० ॥ योगाचें गा ऐसें बल । त्यासि बांधूं न शके काल ॥ त्याविषयीं केवल । दृष्टांत ऐकें ॥ ६१ ॥

श्लोक—(महाभारत मो० प.)

॥ नक्रमीना यथा स्थूला जालं भित्वा पुनर्जलं ॥
॥ प्रविशंति तथा योगास्तत् पदं वीतकल्मषाः ॥
॥ यथैव वागुराश्छित्वा बलवंतो यथा मृगाः ॥
॥ प्राप्नुयुर्विमलं मार्गं विमुक्ताः सर्वबंधनैः ॥
॥ अबलाश्च मृगा राजन् वागुरासु तथा परे ॥
॥ विनश्यंति न संदेहस्तद्वयोगबलाद्दते ॥ १ ॥

टीका—जैसे स्थूल मत्स्य मगर । जाल तोडोनि निर्भर ॥ करिती गा विहार । जलामाजीं ॥ ६२ ॥ अथवा मृग जे कां बलवंत । ते बंधन करितां होती मुक्त ॥ तैसे निर्बल जे असत । ते पावती नाश ॥ ६३ ॥ तैसें पुरुष योगबलानें । कालपाशीं न पावती बंधन ॥ जे कां असती योगहीन । काळ बांधी तयां ॥ ६४ ॥ यास्तव योगबल तें ऐसें पाहीं । उणें आणित प्रारब्ध कर्मादिकां निश्चयीं ॥ विष्णुधर्मीं येचविषयीं । निरोपिलें ॥ ६५ ॥

श्लोक—(विष्णुधर्म)

॥ स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणः संक्षयावहः ॥
॥ यो योगः पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणम् ॥ १ ॥

टीका—प्रारब्धकर्माचा क्षय जाण । योगमार्गें होत पूर्ण ॥ त्या योगाचें

लक्षण । ऐक राजा ॥ ६६ ॥ ऐसा सर्व प्रकारें पहातां । योग श्रेष्ठ गा सर्वथा ॥ मधुसूदन स्वामींनीं ही वार्ता । कथिली असे ॥ ६७ ॥

॥ श्लोक ॥ "सा बलवती सर्वतः संयमेनोपशाम्यति॥"

टीका—प्रारब्ध कर्मांची वासना । सर्वांहूनि प्रबल असे जाणा ॥ परि करितां संयम समाधि ध्यान धारणा । क्षय होय तिचा ॥ ६८ ॥ ह्मणोनि विशेष योग सामर्थ्यें । हें पूर्वींही कथिलें तूतें ॥ ती ध्यानीं धरीं गा निगुतें । निश्रेयेंसी ॥ ६९ ॥ कोणी ह्मणती सुजाण । भाष्यकार आणि व्यासादि जाण ॥ केलेंसे तिहीं योगखंडन । हें यथार्थचि असेल कीं ॥ ॥ ७० ॥ आतां शारीरसूत्रांत । सांगितलें जें त्याचा अर्थ ॥ करूनियां विपरीत । दूषिती योगा ॥ ७१ ॥ त्या सूत्रीं पहा ऐसें कथन । ईश्वर तटस्थ आणि प्रकृतीच असे कारण ॥ जगदुत्पत्तीसी मूळ जाण ॥ तीचि एक ॥७२॥ जीव ईश्वर भिन्न असत । ऐसें वेदांताचें विरुद्ध मत ॥ त्याचें खंडन शारीर सूत्रांत । केलें श्रीव्यासें ॥ ७३ ॥ परंतु यमनियमादि योग प्रकरण । त्याचें नाहीं केलें खंडन ॥ नारायणतीर्थस्वामींनीं निरूपण । ऐसेंचि केलें ॥ ७४ ॥

श्लोक—(प्रमाण)

॥ स्वातंत्र्यसत्यं च मुखं प्रधाने ।
॥ सत्यं च चिद्भेदगतं च वाक्यैः ॥
॥ व्यासो निराचेष्टनभावनाख्यं ।
॥ योगं स्वये निर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥ १ ॥
॥ अपिचात्मप्रदं योगं व्याकरोन्मतिमान् स्वयम् ॥
॥ भाष्यादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्मतः ॥ २ ॥
॥ मतो योगो भगवता गीतायामधिकोऽन्यतः ॥
॥ कृतः शुकादिभिस्तस्मादत्र संतोतिसादराः॥३॥

टीका—योगशास्त्रामाजीं जाण । प्रकृतीचें सत्यपण ॥ जीवाचे नानाविधत्वाचें खंडन । केलें शारीर सूत्रीं ॥ ७५ ॥ यम नियम समाधिप्रकरण । याचें नाहीं केलें खंडन ॥ योगभाष्यग्रंथीं व्यासांनीं जाण । योग वर्णिला आहे ॥ ७६ ॥ याज्ञवल्क्य आणि शुक । आणि नारदादि ऋषि देख ॥ व-

सिष्ठ विश्वामित्र सम्यक । प्रशंसिती योग ॥ ७७ ॥ पूर्वीं आचार्यांनींहि । मंडनमिश्राचे जातां गृहीं ॥ योगबळेंकरूनि पाहीं । प्रवेश केला ॥ ७८ ॥ तैसे अरारक राजाचे शरीरीं । प्रवेशूनि एकवत्सरीं ॥ केली असे परी । योग बळें ॥ ७९ ॥ यावरूनि पहातां । सूत्रकारा भाष्यकारा समस्तां ॥ योगमार्गावलंबी असतां । खंडन करिती ॥ ८० ॥ तरी हें ऐसें ह्मणणें । केवळ साहसाचें असें जाणें ॥ योगतारावलीमाजीं आचार्यांनें । वर्णिलें योगा ॥८१॥

श्लोक—(प्रमाण योगतारावळी)

॥ सिद्धं तथा किल मनो विलये समर्थो
श्रीशैलशृंगकुहरेषु कदोपलभ्ये ॥
॥ गात्रं यथा वनलताः परिवेष्टयंति ।
कर्णे तथा विरचयंति खगाश्च नीडम् ॥

टी०—श्रीशैल पर्वताचे गुहेंत । मज निर्विकल्प समाधि केव्हां होईल प्राप्त ॥ तया समाधिमाजीं कैं होतील वेष्टित । वनलता ॥ ८२ ॥ आणि माझे जे का कर्ण । यांस पक्षी नीडचि समजून ॥ सुखें रहाटती येऊन । तये स्थळीं ॥ ८३ ॥ ऐशी आपुलाले मतीं । ग्रंथीं केली योगस्तुति । हें न विचारितां योगा दूषिती । दुराग्रहें ॥ ८४ ॥ या सर्वाधारें पहातां । कोण तेहि उपनिषदीं योगवार्ता ॥ थोडीबहुत विस्तृता । वर्णिली असे ॥ ८५ ॥ परी करी योग खंडीत । ऐसें जरी अनेक मत ॥ वैशेषिक कापालीक बौद्ध अर्हंत । असती जरी ॥ ८६ ॥ तरी शैव शाक्त वैष्णव गाणपत्य । योगांगिकार सर्व करित ॥ जयांचे मतीं एकमेकांत ॥ विरुद्ध जरी ॥ ८७ ॥ तरी मोक्षसाधनभूत । योग असे गा निश्चित ॥ ऐसें सर्वत्र मत । एकरूप ॥८८॥ आणि विचारें जरी पहातां । मागील ऋषी तत्त्वतां ॥ कोणीहि योगविरुद्ध वार्ता । बोलिले नाहीं ॥ ८९ ॥ आणि योगावांचुनी । सिद्धि पावला नाहींच कोणी ॥ मोक्षदाताहि अग्रगणी । योगचि असे ॥ ९० ॥ ऐसा योगप्रताप गहन । याचें व्यास आचार्यांनीं केलें खंडन ॥ हें सहासी असे बोलणें । हेंचि खरें ॥ ९१ ॥

गद्यम्

॥ " किंच " " न निंदा निंद्यं निन्दितुं प्रवर्तते
अपि तु विधेयं स्तोतुम् " ॥

टीका—मतवादियांची ऐशी रीति । एकमेकांतें निंदिती । तैसेंचि मतातें खंडिती । दोष देऊनि ॥ ८८ ॥ एक दुसऱ्याच्या मतांत । एक दुसऱ्याची निंदा करित ॥ त्या दुसऱ्याचें मत खंडीत । करणें योग्य नाहीं ॥८९॥ प्रसंगीं प्राप्त कार्य । ऐसा समजोनि समय ॥ शाहणे ते आपुलें कार्य । साधूनि घेती ॥ ९० ॥ शेवटीं सत्याचाचि जय । हा जाणावा निश्चय । तस्करें सोमा दूषितां तो न होय । हीनतेज जैसा ॥ ९१ ॥ ह्मणूनि साधकांनीं । अन्याचा त्याग करूनी ॥ लागावें गा प्रयत्नीं । योग साध्याच्या ॥ ९२ ॥ त्यापरी मातंग ऋषींनीं । उपदेशिले आणिकहि मुनी । अनुभवें निश्चयानीं कथन केलें ॥ ९३ ॥

श्लोक.

॥ अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तम ॥
॥ योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥

टी०—हे ऋषिहो ऐका वचन । अग्निष्टोमादि कर्मा टाकून ॥ योगाभ्यासीं सदा सावधान । असावें गा ॥ ९४ ॥ तेणें निश्चयें करुनी । कैवल्यपदीं निर्वाणीं ॥ पावालाचि ऐसें मुनी । मातंग वदले ॥ ९५ ॥ ह्मणोनि अनेक ग्रंथीं अनेक मतीं । वर्णिली योगाची ख्याति ॥ तरी नुसतें शास्त्र श्रवण वेदांतीं । तेणें कार्य नोहे ॥ ९६ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्री सद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ९७ ॥ इति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथे वेदांतशास्त्रमतखंडन योग प्रतिपाद्य दृढीकरणं नाम अष्टमोऽध्यायः ॥ श्रीराम समर्थ ॥

अध्याय नववा.

श्रीपरमात्मने नमः । जय जय सद्गुरु मंगलधामा ॥ शरणागताचिया विश्रामा । तुझा वर्णूं न शकें महिमा । पामर मी ॥ १ ॥ तुमचिया कृपें जाण । योगसमुद्र उल्लंघीन ॥ हेचि हांव गा असे पूर्ण । मानसींची ॥ २ ॥ माझिया निश्चयें आलें मना । कीं मोक्ष न पाविजे योगाविना ॥ ह्मणोनियां भावना । दृढ झाली ॥ ३ ॥ जरी झालें वेदांतश्रव-

ण । तरी तें व्यर्थ योगाविण ॥ तरी नुसतें तें वाचाळ ज्ञान । उपयोगा नये ॥ ४ ॥ रोगियें दिव्यौषधींचीं नांवें । घेऊनि रोगासी न जिणवे ॥ तैसें वेदांतश्रवणेंचि केवळ नोहे । आत्मानुभव ॥ ५ ॥ ना तरी जात्यंधें न देखिजे रवि । ओतपलीचि अनुभवावी ॥ तैशी ज्ञानें न होय बरवी । आत्मसिद्धि ॥ ६ ॥ ऐसा माझिया चित्ताच्या ठायीं । दृढनिश्चय जाहला पाहीं ॥ कीं योगाभ्यासाविना नाहीं । मोक्षसिद्धि ॥ ७ ॥ तरी आतां हींचि विनवणी । पुढतपुढती स्वामीचरणीं ॥ योगमार्गं मज दीनालागूनि । दाविजो जी ॥ ८ ॥ जी जी क्रिया मज समर्थ । दाविती ती मी आचरेन यथार्थ ॥ कदा होऊं नेदीं व्यर्थ । प्रतिज्ञा ही ॥ ९ ॥ तरी आतां कृपा करून । सांगावें जी योगज्ञान ॥ ऐसें बोलूनियां चरण । दृढ धरिले ॥ १० ॥ नेत्रीं अश्रूंचिया धारा । अंग कांपे थरथरां ॥ रोमांचांचा उभारा । उभारला दिसे ॥ ११ ॥ कंठीं बाष्प दाटत । बोलता झाला सद्गदित ॥ हे भाव पाहूनि सद्गुरुनाथ । त्या अभय देती ॥ ॥ १२ ॥ ह्मणती बारे तूं निर्धारीं । योगासी योग्यचि अधिकारी ॥ आहेसि ऐशी निश्चय परी । ध्यानीं आली ॥ १३ ॥ तरी उठीं उठीं गा सावध होईं । योगमार्गासि चित्त देईं ॥ सांगिजेल तें धरूनि जीवीं । अभ्यासु करीं ॥ १४ ॥ मग तयासी सन्मुख बैसवुनी । सांगती योगाची कडसणी ॥ ती मोक्षचिद्रत्नाची खाणी । उघडपणें ॥ १५ ॥ तरी श्रोतियें व्हावें सावधान । एथें शिष्याचिये व्याजें करून ॥ हा योगमार्ग संपूर्ण । प्राप्त सकळां ॥ १६ ॥ जैशी समर्थाची लाधली पंगती । तेथें दुबळेहि पक्वान्नें सेविती ॥ तैसा याचिया श्रवणमननें श्रोतीं । ध्यावा लाभु ॥ १७ ॥ एथें शिष्याचे व्याजें । साधावीं गा आपुलीं काजें ॥ महत्प्रयासें करितांहि जें । अप्राप्त जगीं ॥ १८ ॥ असो आतां हा विस्तार । शिष्य बैसवोनि समोर ॥ सांगती सद्गुरु साचार । योगमार्गातें ॥ १९ ॥ बारे तूं योग पुसतोसि जरी । तरी योग मुख्य आहेति चारी ॥ ऐकें ते सादरीं । सांगतों गा ॥ २० ॥

श्लोक—(योगद्रुम प्रकरण)

॥ हठो लयो मांत्रिकराजसंज्ञितौ ॥
॥ चतुर्विधं योगमबालिशा विदुः ॥

॥ त्रयोपि राजोपगता भवन्त्यतस्तदर्थ-
॥ मेवेह यतेत कोविदः ॥ ७ ॥

टीका—हठयोग लययोग मंत्रयोग । चौथा श्रेष्ठ तो राजयोग ॥ ऐसे चतुर्विध प्रयोग । योगमार्गाचे ॥ २१ ॥ योगबीजींहि हा प्रकार । भवानीसी निवेदित शंकर ॥ तोहि दाखवूं आधार । इये ठायीं ॥ २२ ॥

श्लोक—(योग बी.)

॥ मंत्रो हठो लयो राजा योगोयं भूमिकाक्रमात् ॥
॥ एक एव महादेवि चतुर्धा संप्रकीर्त्यते ॥

टीका—योग एक प्रकार चारी । हे देवी याची ऐशी परी ॥ आतां हठयोग संक्षेपाकारीं । निवेदितों ॥ २३ ॥

श्लोक—(गोरक्षसंहिता)

॥ हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चंद्र उच्यते ॥
॥ सूर्यचंद्रमसोर्योगात् हठयोगो निगद्यते ॥

टीका—हकार ह्मणिजे सूर्य जाण । ठकार चंद्र हा प्रमाण ॥ या दोहोंचें ऐक्यकरण । त्या नांव हठयोग ॥ २४ ॥ सूर्य हृदयस्थानीं वसे । चंद्र नासिका बाह्य द्वादश अंगुळें असे ॥ याचें प्रमाण ऐसें । ध्यानीं आणी ॥ ॥ २५ ॥ जो हृदयाबाहेरी पडे श्वास । सूर्यतापें उष्णता त्यास ॥ अंतरीं जो होय प्रवेश । चंद्रस्पर्शें शीतल तो ॥ २६ ॥ ऐशिया अनुभवें पहातां । कळोनि येती स्पष्टता ॥ काकभ्रुशुंडीनें ही वार्ता । कथिली योगवासिष्ठीं ॥ २७ ॥

श्लोक—(योगवासि० काकभ्रु० उवाच.)

॥ द्वादशांगुलपर्यंते नासाग्रे संस्थितं विधुम् ॥
॥ हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ॥

टी०—नासिका बाह्य प्रदेशांत । द्वादश अंगुळेंपर्यंत ॥ चंद्रमा असे स्थित । निश्चयें जाणा ॥ २८ ॥ ऐसा हृदयनासिका बाहेर । चंद्रसूर्यवास निरंतर ॥ जो कां कोणी योगतत्पर । तोचि जाणे ॥ २९ ॥ ऐसेचि गा प्राणापान । यांचें जें ऐक्यकरण ॥ त्यासीहि प्रमाण । हठयोग म्हणती

॥ ३० ॥ नाडीशुद्धि कुंडलिनीउत्थापन । याचेंही हठयोग प्रमाण ॥ याचें प्रसंगें निरूपण । पुढें सांगूं ॥ ३१ ॥ हें हठयोग प्रकरण । पुढें सांगेन विस्तारून ॥ क्रियादि सर्व लक्षण । यथाक्रमें ॥ ३२ ॥ ह्मणोनि येथें संक्षेपानें । किंचित् केलें दिग्दर्शन ॥ आतां लययोग लक्षण । ऐक सांगूं ॥ ३३ ॥ अमनस्कखंडीं हा प्रकार । शंकरें वामदेवा सविस्तर ॥ निवेदिला तो आधार । घेऊनि सांगूं ॥ ३४ ॥

श्लोक.

॥ दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यात् ।
॥ वायुः स्थिरो यस्य विना निरोधात् ॥
॥ चित्तं स्थिरं यस्य विनावलंबात् ।
॥ स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥ १ ॥

टी०—जयाची दृष्टि नासिकाग्र । सहजींचि गा राहे स्थिर ॥ वायु जयाचा निरंतर । न कोंडितां स्थित असे ॥ ३५ ॥ चक्रावलंब न करितां । मनासी जयाच्या स्थिरता ॥ तोचि योगी गुरु तत्त्वतां । सेव्यहि तोचि ॥ ३६ ॥ तोचि गा ओळखे सद्गुरु । तोचि करील भवपारु ॥ तयाचे योग्यतेचा पारु । नकळे कोणा ॥ ३७ ॥ या योगाची मुद्रा शांभवी । आदिनाथ वामदेवा दावी ॥ ती सांगतों दृढ जीवीं । धरावी गा ॥ ३८ ॥

श्लोक.

॥ अंतर्लक्षं बहिर्दृष्टिर्निमिषोन्मेषवर्जिता ॥
॥ सा भवेच्छांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषु गोपिता ॥

टी०—चित्ताची करूनि एकाग्रता । दृष्टि करी अर्धोन्मीलिता । अंतर्लक्ष निश्चलता । होत येणें ॥ ३९ ॥ मूर्ध्निस्थानीं एकाग्र । दृष्टि करावी स्थिर ॥ हाचि जाणावा प्रकार । शांभवीचा ॥ ४० ॥ या मुद्रेवरी जाण । षण्मास अभ्यास करीं पूर्ण ॥ तरी लययोग निश्चयें करूनि । साध्य होय ॥ ४१ ॥ याचिये मुद्रे निरंतर । अभ्यासीत असे शंकर ॥ ह्मणुनी ये मुद्रेसि साचार । शांभवी म्हणती ॥ ४२ ॥ आतां मंत्रयोग तो कैसा । तोहि सांगूं उमजे ऐसा ॥ जया जपसामर्थ्याचा ठसा । तिहीं लोकीं ॥ ४३ ॥ हें मंत्रयोगप्रकरण । योगबीजीं कथिलें जाण ॥ तोचि आधार घेऊन । तुज निरूपितों ॥ ४४ ॥

श्लोक–(योगवी.)

॥ हंकारेण बहिर्याति सकारेण पुनर्विशेत् ॥
॥ हंसहंसेति मंत्रोऽयं जीवो जपति सर्वदा ॥
॥ गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः ॥
॥ सोहं सोहमिति प्राप्तो मंत्रयोगः स उच्यते ॥

टी०—श्वास निर्गमतां बाहेर । त्याचा हकार होय उच्चार ॥ ऊर्ध्वीं जातांचि सकार । शब्द होय ॥ ४५ ॥ या मंत्राचा साक्षेप । जीवु गा नित्य करी जप ॥ अहर्निशीं खटाटोप । चालला असे ॥ ४६ ॥ परी यातें न जाणे कोणी । ह्मणून गुरुवाक्येंकरुनी । ध्यावी करोनि मांडणी । कैसी रीती ॥ ४७ ॥ मध्यभागीं सुषुम्ना नाडी । तिये मार्गें वायु ओढी । मग तयाची ती प्रौढी । उलट होतां ॥ ४८ ॥ प्रथम हंस शब्दें स्वर चालिला । जेव्हां तयासी उलटविला ॥ तेव्हां तोचि गा जाहला । सोहं ऐसा ॥ ४९ ॥ हाचि गुरुमुखें जाणणें मार्ग । त्यासी बोलती मंत्रयोग ॥ याचा योगबीजीं प्रयोग । शंकरें कथिला ॥ ५० ॥

श्लोक–(योगबीज. ईश्वरोवाच)

॥ एकविंशतिसाहस्रं षट्शताधिकमीश्वरि ॥
॥ प्रत्यहं जपति प्राणी हंस इत्यक्षरद्वयम् ॥

टीका—एकविस सहस्र सहाशत । प्राणी अहोरात्र जप करित ॥ हंस ह्या दोहोंचि अक्षरांत । होय मंत्र ॥ ५१ ॥ देहामधील षट् चक्रें । तेथील देवता समग्र ॥ तयांसी जपनिवेदन प्रकार । श्रवण करीं ॥ ५२ ॥

श्लोक–(गरुड पुराण)

॥ आधारं तु चतुर्दलानलसमं वासांतवर्णाश्रयं ॥
॥ स्वाधिष्ठानमपि प्रभाकरसमं बालांतषट्पत्रकं ॥
॥ रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डाद्यं फकारांतकं ॥
॥ पत्रैर्द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठांतावृत्तम् ॥ १ ॥
॥ पत्रैः सस्वरषोडशैः शशधरज्योतिर्विशुद्धांबुजं ॥
॥ हंसेत्यक्षरयुग्मकद्वयदलं रक्ताभमात्रांबुजम् ॥
॥ तस्मादूर्ध्वगतं प्रभासितमिदं पद्मं सहस्रच्छदं ॥

॥ सत्यानंदमयं सदाचितमयं ज्योतिर्मयं शाश्वतम् ॥

टीका—प्रथम चक्र तें आधार । चारी पाकोळ्या परिकर ॥ वपासूनि सपर्यंत अक्षरें । चार जेथें ॥ ५३ ॥ अनलसम ज्याचा वर्ण । अतिशय शोभायमान ॥ तेथें देवता कोण । पुढें सांगूं ॥ ५४ ॥ दुसरें चक्र स्वाधिष्ठान । सूर्यसम प्रभा पूर्ण ॥ बपासूनि लपर्यंत वर्ण । षट्पत्रीं सहा ॥५५॥ रक्तवर्ण मणिपुरीं । तिसरें चक्र अवधारीं ॥ डपासून फपर्यंत दशाक्षरीं । दशपत्रीं विराजे ॥ ५६ ॥ आतां चौथें चक्र अनुहत । द्वादश पत्रें हेमवर्ण विराजत ॥ कपासूनि ठपर्यंत । अक्षरें बारा ॥ ५७ ॥ आतां कमल तें पांचवें । विशुद्ध चंद्रसम जाणावें ॥ षोडशवर्ण जे अघवे । षोडश दळीं ॥ ५८ ॥ आतां सहावें आज्ञाचक्र तें दल दोन । रक्तकांती ह क्ष हेचि वर्ण ॥ तया ऊर्ध्वगा जाण । सहस्रदल ॥ ५९ ॥ तें सत्य आनंदमय । तेंचि ब्रह्मरूप चिन्मय ॥ अखंड शाश्वत ज्योतिर्मय । परब्रह्म ॥६०॥ऐशी चक्रांची मांडणी । सांगितली यथास्थानीं ॥ आतां देवतादि जपनिवेदनीं । प्रकार ऐकें ॥ ६१ ॥

श्लोक (ग. पु.)

॥ गणेशं च विधिं विष्णुं शिवं जीवं गुरुं तथा ॥
॥ व्यापकं च परब्रह्म क्रमाच्चक्रेषु चिंतयेत् ॥ १ ॥
॥ षट्शतं गणनाथाय षट्सहस्रं तु वेधसे ॥
॥ षट्सहस्रंच हरये षट् सहस्रं हराय च ॥
॥ जीवात्मने सहस्रं च सहस्रं गुरवे तथा ॥
॥ चिदात्मने सहस्रं च जपसंख्यां निवेदयेत् ॥

टीका—आधारचक्रीं देव गणपति । स्वाधिष्ठानीं प्रजापति ॥ मणिपुरीं श्रीपति । महाविष्णु ॥ ६२ ॥ चक्र जें अनाहत । शिव हें तेथील दैवत ॥ विशुद्धचक्रीं वर्तत । जीव देव ॥ ६३ ॥ चक्र जें कां द्विदल । गुरु दैवत तेथें निर्मळ ॥ पुढें जाणावें सहस्रदल । परब्रह्म दैवत ॥ ६४ ॥ ऐशिया प्रकारें निश्चितें । निवेदिलीं तुज दैवतें । आतां ऐकें जपसंख्या ते । निरूपूं गा ॥ ६५ ॥ जपसंख्या सहाशत । गजाननासी समर्पित ॥ सहा सहस्र निश्चित । ब्रह्मयासी ॥ ॥ ६६ ॥ सहा सहस्र जप जाण । श्री विष्णूसी कीजे समर्पण ॥ सहा

सहस्र शिवा कारणें । समर्पावा ॥ ६७ ॥ जीव गुरु चिदात्मा देख । यांसि समर्पणें सहस्र एक एक ॥ ऐसा एकवीस सहस्र सहाशत सम्यक । समर्पिजे ॥ ६८ ॥ आतां याचीं स्थानें । स्पष्ट सांगूं तुजकारणें ॥ ब्रह्महत्यादि दोष श्रवणें । हरती याचे ॥ ६९ ॥ आधारचक्र गुदस्थान । लिंगा उपरी स्वाधिष्ठान ॥ तिसऱ्याचें नाभिस्थान । जाणावें गा ॥ ७० ॥ हृदयीं राहे अनाहत । विशुद्ध तें कंठीं विराजत ॥ मूर्ध्निस्थानीं स्थित । आज्ञाचक्र ॥७१॥ ब्रह्मरंध्र तें सातवें । परब्रह्म तेंचि जाणावें ॥ ऐशीं हीं अघवीं । सप्त चक्रें ॥ ७२ ॥ ऐशीं हीं सप्त चक्रें । निवेदिलीं तुज समग्रें ॥ नित्यकाळीं एकाग्रें । कीजे जप ऐसा ॥ ७३ ॥ ब्रह्मचर्यें राहून । नित्य जप करावा जाण ॥ कोटी संख्या होतां परिपूर्ण । पुरश्चरण होय ॥ ७४ ॥ कोटी संख्या होतां जाण । तेणें ईश्वर होतो सुप्रसन्न ॥ जपकर्त्यावरी जाण । अनुग्रह करी ॥७५ ॥ जप तरी होतसे नित्य । परि क्रिया जाणोनि यथार्थ ॥ जो लक्ष ठेवोनि आचरत । त्यासीचि फावे ॥ ७६ ॥ सांगितलीं जीं दैवतें । त्यांचीं ध्यानें करावीं एकाग्र चित्तें ॥ तेणें ईश्वरप्राप्तीतें । पावत प्राणी ॥ ॥ ७७ ॥ मग ईश्वरानुग्रहें जाण । दश नादांचें होय श्रवण ॥ अथर्ववेदीं हंस उपनिषदीं संपूर्ण । कथिलें असे ॥ ७८ ॥

वाक्य—" स एवं जपकोट्या नादमनुभवति " ॥

टीका—कोटी जपा आचरतां । नादानुभव होय तत्त्वतां ॥ त्या दश नादांची व्यवस्था । श्रवण करीं ॥ ७९ ॥

श्लोक.

॥ चिणिति प्रथमो नादो चिंचिणीति द्वितीयकः ॥
॥ तृतीयो घंटनादश्च शंखनादश्चतुर्थकः ॥ १ ॥
॥ पंचमस्तंत्रिनादश्च तालनादश्च षष्ठकः ॥
॥ सप्तमो वेणुनादश्च मृदंगश्च तथाष्टमः ॥ २ ॥
॥ नवमो भेरिनादश्च मेघाख्यो दशमः स्मृतः ॥
॥ एवं दशविधं नादं शृणुते साधकोत्तमः ॥
॥ नवनादान् परित्यज्य गृह्यते दशमे सदा ॥ ३ ॥

टीका—पहिला नाद तो चिणि। आणि दुसरा ह्मणिजे चिंचिणि ॥ घंटा-

नादाची ध्वनि । तिसरी ते ॥ ८० ॥ शंखनाद तो चतुर्थ । पंचम तंत्रीनाद होत ॥ तालनाद जाण एथ । सहावा तो ॥ ८१ ॥ वेणुनाद सातवा । मृदंग जाणा आठवा ॥ भेरीनाद नववा । दहावा मेघनाद ॥ ८२ ॥ ऐसे नाद ते जाण । परि नवांतें त्यागून ॥ दहाव्यामाजीं मन । लीन करीं ॥ ॥ ८३ ॥ या नादा श्रवणानुभवीं । कैशी भावना होत जीवीं ॥ तीहि ऐकें बरवी । ध्यानीं धरीं ॥ ८४ ॥

श्लोक–प्रथमे चिंचिणिगात्रं द्वितीये गात्रभंजनम् ॥
तृतीये स्वेदनं याति चतुर्थे कंपते शिरः ॥१॥
पंचमे स्रवते तालु षष्ठेऽमृतनिषेवणम् ॥
सप्तमे गूढविज्ञानं परा वाचा तथाऽष्टमे ॥२॥
अदृश्यं नवमे देहं दिव्यं चक्षुस्तथामलम् ॥
दशमे परमं ब्रह्म भवेद्ब्रह्मात्मसन्निधौ ॥ ३ ॥

गद्यः–तस्मिन्मनो विलीयते मनसि संकल्पविकल्पे दग्धे पुण्यपापे सदाशिवः शक्त्यात्मा सर्वत्रावस्थितः स्वयंज्योतिः शुद्धो बुद्धो नित्यो निरंजनः प्रकाशत इति ॥

टीका—प्रथम नादाचे अनुभवीं । सांगेन तें धरा जीवीं ॥ आपुले शरीरीं पाहीं । चिंचिणीवत भासे ॥ ८५ ॥ दुसरे नादाची प्रचित । सर्व शरीर असे तुटत ॥ स्विन्नत्व तिसऱ्यांत । येत असे ॥ ८६ ॥ चतुर्थी कांपतें शिर। पांचव्यांत तालूसि सुटे पाझर ॥ सहाव्यांत अमृतधार । प्राप्त होय ॥ ८७ ॥ सातव्यांत गुह्य पदार्थज्ञान । आठव्यांत परा वाचा अनुभव जाण ॥ नवव्यांत दिव्य दृष्टि होऊन । अदृश्यता होय ॥ ८८ ॥ दशमीं आत्मस्वरूपप्राप्ती । होय गा जाणें निश्चितीं ॥ तेथील अनुभवप्रचीती । बोलतां नये ॥ ८९ ॥ ब्रह्मानुभव जाहलियावरी । मनोलय होय अभ्यंतरीं ॥ तें संकल्प विकल्प आपुलाले परी । विरोनी जाती ॥ ९० ॥ तया संकल्पविकल्पांचा होत क्षय । अनंत जन्मींचा पापसंचय ॥ तो सर्वहि लया जाय । क्षणमात्रें ॥९१॥ ऐसे प्रकारें साधक । ब्रह्मानुभव पावे देख ॥ तयासि गा द्वंद्वादिक । काय बाधूं शकती ॥ ९२ ॥ तो व्यापक सर्वगत । धन्यत्व पावे जगतींत ॥ तया-

ते जे वाखाणीत । तेहि धन्य ॥ ९३ ॥ हा ऐसा जाणा मंत्रयोग । याचा जाणणें जरी प्रयोग ॥ तरी सद्गुरूपासूनि यथासांग। समजोनि ध्यावा ॥९४॥ सद्गुरूचे हातवटीवीण । कोटी शास्त्रें वाचितां जाण ॥ कदापिहि नकळे खूण । योगमार्गाची ॥ ९५ ॥ यालागीं अनन्येंसी । शरण जावें सद्गुरूसी ॥ तरीच गा निश्चयेंसी । साधेल योग ॥ ९६ ॥ आतां जो कां श्रेष्ठ सर्वांहून । जयाठायीं योग संपूर्ण ॥ मिळतात गा येऊन । ऐसा राजयोग ॥ ९७ ॥ त्या राजयोगाचें लक्षण । तुज सांगतों संपूर्ण ॥ जें योगसूत्रामाजीं जाण । पतंजलीनें कथियेलें ॥ ९८ ॥ पातंज०वाक्य–"**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**" चित्तवृत्तीचा निरोध करणें । या नांव राजयोग म्हणणें ॥ त्या वृत्तीचीं लक्षणें । पांच आहेती ॥ ९९ ॥ ते कैसे म्हणसी पांच प्रकार । तेही सांगूं सविस्तर॥ पतंजलीनें विचार । दाविला आहे ॥ १०० ॥ वाक्य–" प्रमाण, विपर्यय, स्मृति, विकल्प, निद्रा " ॥ या पांच प्रकारें करून । वृत्ती नांदत असे जाण ॥ त्यांमाजीं प्रमाणाचें लक्षण । श्रवण करीं ॥ १०१ ॥

वाक्य–" प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि " ॥

टीका–प्रमाणाचें लक्षण प्रकार तीन । प्रत्यक्ष, आगम आणि अनुमान ॥ ऐक तेहि सलक्षण । निरूपितों ॥१०२॥ विषय आणि इंद्रियाचें । तैसें घटपटादिकांचें ॥ दर्शन हें साचें । प्रत्यक्ष प्रमाण ॥ १०३ ॥ आतां अनुमान तें ऐसें । दुरोनि धूम जैं दिसे ॥ तैं तेथें अग्नि आहेसें । अनुमान प्रमाण ॥ ॥ १०४ ॥ वेदादिकांचें बोलणें । अथवा जें जें कथिलें सत्पुरुषानें ॥ तें जाणावें निश्चयानें । आगम प्रमाण ॥ १०५ ॥

" विपर्यये मिथ्याज्ञानमसद्रूपप्रतिष्ठितम् " ॥

टीका—आतां विपर्यय तें कैसें । रजत शुक्तीवरी भासे ॥ कां रोहिणीतें मानितसे । जळैव ॥ १०६ ॥

वाक्य—"शब्दज्ञानानुपातीवस्तुशून्यो विकल्पः" ॥

टी०–जो शब्दज्ञानें निपुण । अनुभवा नांवें पडलें शून्य ॥ ऐशिया नांव जाण । विकल्प ह्मणती ॥ १०७ ॥

टीका—शब्दज्ञानाचे संपाती । वस्तु शून्यत्वें असती ॥ तया नांवबोलती । विकल्प ऐसें ॥ १०८ ॥ जैसा पदार्थ अविद्यमान । भेदाचें होय आरोपण ॥ नुमजे यथार्थपण । तें विकल्प गा ॥ १०९ ॥ जैसा पुरुषाचा चेत-

नपणा । स्वरूप आहे हें कोणी ह्मणा ॥ तरी पुरुष स्वयेंचि चेतन जाणा । ह्मणोनि स्वरूप न संभवे ॥ ११० ॥ परंतु या प्रकारेंकरून । होतसे गा भेदज्ञान ॥ जैशी कृष्णाची गाय म्हणणें । ऐशापरी ॥ १११ ॥ यांत गाय आणि कृष्ण । हे उघडचि असती भिन्न ॥ तैसे पुरुष चैतन्यीं नसतां भिन्न। विकल्पें मानी भेदातें ॥ ११२ ॥

वाक्य—" अभावप्रत्ययालंबनावृत्तिर्निद्रा " ॥

टीका—विषयापासूनि रहित । एकाग्र वृत्ति होत ॥ यया नांव ह्मणत। निद्रा ऐसें ॥११३॥ एथें सुखानुभूति । होतसे पैं वृत्ति । जेव्हां येतां जागृतीं । तेव्हां सुखा मानी ॥ ११४ ॥

वाक्य—" अनुभूतविषयासंप्रमोषः स्मृतिः ॥

टीका—जेंवी निद्रे एकाग्रवृत्ति । जागृत होतां सुखानुभूती ॥ आठवे त्या नांव गा स्मृती । बोलती ऐसें ॥ ११५ ॥ तैशी बहुकाळींची वार्ता । आठवतसे चित्ता ॥ या नांव गा तत्त्वता । स्मृति ह्मणिपे ॥ ११६ ॥ ऐसा हा पंच प्रकारें । वृत्त्यनुभव असे बारे ॥ ते हे अंतर्भाव सारे । निरूपिले ॥ ११७ ॥ "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" या सूत्रकर्त्यांनीं । दाविलें संक्षेपेंकरूनी ॥ त्याचि मूळवाक्यातें अनुसरोनी । स्पष्टता केली ॥ ११८ ॥ ऐशी वृत्ति एकाग्र करूनी आधीं । साधिजे संप्रज्ञात समाधी ॥ पुढें असंप्रज्ञेचीही सिद्धी । प्राप्त असे ॥ ११९ ॥ चित्तवृत्तीचा होतां लय । तेथें सहजचि होत प्राणजय ॥ ह्मणोनि प्राण आणि मनोलय होय । या नांव राजयोग ॥ १२० ॥ याचिया क्रियेचा प्रकार । पुढें सांगेन सविस्तर ॥ तरी संक्षेपें कांहीं सार । निरूपितों ॥ १२१ ॥ तैसे आसनादि भेद अवांतर । हठयोगाचे साचार । ते राजयोगफलातें प्राप्तिकर । जाणावे गा ॥ १२२ ॥ येच विषयीं हठप्रदीपिकेंत । स्पष्ट असे निरूपित ॥ तोचि आधार एथ । श्रवण करीं ॥ १२३ ॥

श्लोक.

॥ पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ॥
॥ सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥

टीका—पद्मादि आसन । तैसे नाना कुंभक जाण ॥ करणें त्याचें फल प्रमाण । राजयोग ॥ १२४ ॥ तैसाचि शांभवी मुद्राधारें । लययोगहि सं-

सरे ॥ राजयोगींच पुरे । अवधि त्याची ॥ १२५ ॥ कारण गा ऐसें याचें । असंप्रज्ञात समाधीचें ॥ लयलक्षण साचें । ऐक्यत्वें गा ॥ १२६ ॥ तैसाचि जाणा मंत्रयोग । त्याचाहि राजयोग संयोग ॥ असंप्रज्ञीं चित्तलय प्रसंग । ऐक्यत्वें पैं ॥१२७॥ ह्मणऊनि हठ लय मंत्र । आणि इतरहि योग सर्वत्र ॥ राजयोगींच एकत्र । सर्व होती ॥ १२८ ॥ क्रियायोग उत्पत्तियोग । तैसाचि जाणा ओषधियोग ॥ या सर्वांचा संयोग । राजयोगीं ॥ १२९ ॥

श्लोक.

॥ "तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि ॥"

टीका—तैसें स्वाध्यायादि तपाचरण । राजयोगफळ निर्वाण ॥ सारांश सर्वांसी कारण । राजयोग ॥ १३० ॥ ऐसे उत्पत्तियोगविचार । व्यास वसिष्ठ सनत्कुमार ॥ नारद वामदेवादि दत्त कपिल साचार । जन्मतः योगी ॥१३१ ॥ हे सर्व पूर्वजन्मीं । राजयोगा आचरूनि निःसीमीं ॥ जगदुद्धारालागीं कर्मभूमीं । प्राप्त जाहले ॥ १३२ ॥ आणिक पारदादि औषधींकरून । ये जन्मीं योगी जाहले जाण ॥ परी जन्मांतरीं राजयोग अपूर्ण । आचरिला तिहीं ॥ १३३ ॥ जन्मांतरीं जें राहिलें । तेंचि निमित्तमात्रें परिपूर्ण जाहलें ॥ हें प्रमाण गीतेमधील । निरूपिलें पूर्वीं ॥ १३४ ॥ यालागीं पहातां विचार । राजयोगाचें महत्त्व थोर ॥ ह्मणूनियां निरंतर । आचरावा ॥ १३५ ॥ येचविषयीं श्रीशंकरांनीं । कथिलें अमनस्कखंडीं निर्वाणीं ॥ तेंचि सांगूं तुज वाणी । आधारभूता ॥ १३६ ॥

श्लोक.

॥ राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥
॥ राजंतं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ॥
॥ प्रापयद्देहिनो यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥ १ ॥

टी०—हठलयादि सर्व योगसमाजा । माजीं राजयोग हा असे राजा ॥ ह्मणूनि यातें समजा । राजयोग बोलती ॥ १३७ ॥ ह्मणूनि सांगणें हेंचि एथें । प्राणी योगमार्गीं प्रवर्ते ॥ तैंचि गा चित्त पावणें निश्चितें । स्थिरतेसी ॥ १३८ ॥ अत्यंत हें चंचल मन । स्थिर नोहे अन्योपायें जाण ॥ ह्मणोनि योग करणें । अवश्य असे ॥१३९॥ योगाभ्यासाविण । कदा स्थिर नोहे मन ॥ ह्मणूनि तें योगानुसंधान । अवश्यत्वें पाहिजे ॥ १४० ॥ ऐसें

हें योगचतुष्टय प्रकरण । तुज सांगितलें संक्षेपेंकरून ॥ पुढें अष्टांग प्रकार विस्तारून । सांगूं तूतें ॥ १४१ ॥ तें यम नियमादि आसन । प्राणायामादि हठप्रकरण ॥ संप्रज्ञ असंप्रज्ञ समाधि लक्षण । अनुक्रमें सांगूं ॥ १४२ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ १४३ ॥ इ. श्री यो. त. योगचतुष्टयनिरूपणंनाम नवमोऽध्यायः ॥ ९ ॥ ओंवी संख्या ॥ १४३ ॥

अध्याय दहावा.

श्रीपरमात्मने नमः ॥ सद्गुरु बोलती शिष्यालागुनी ॥ तुज सांगूं योगकडसणी ॥ सावध असावें श्रवणीं ॥ एकाग्रतेनें ॥ १ ॥ प्रथम योगाचीं अष्ट अंगें । तीं ऐकें गा सांगें । ध्यानीं आणुनी वेगें ॥ आचरीं तैसें ॥ २ ॥ तीं अष्टांगें कोण कोण ॥ तीं ग्रंथाधारें संपूर्ण ॥ करितों निरूपण ॥ अनुक्रमें ॥ ३ ॥

श्लोक—(योगद्रु.)

॥ जगुस्तदंगाष्टकमुत्तमाशया यमादि
संज्ञं यमिवर्यसेवितम् ॥
॥ समासतस्तस्य फलं च लक्षणं वदामि
वृद्धर्षिमतानुरोधतः ॥

टीका—राजयोग परंपरेनें । अनुष्ठित आले योगीजन ॥ तेंचि आतां करीं श्रवण । यथाक्रमें ॥ ४ ॥ यम नियम आणि आसन । प्राणायाम प्रत्याहार जाण ॥ धारणा आणि ध्यान । आठवी समाधी ॥ ५ ॥ हीं योगाष्टांगें निश्चित । वृद्ध ऋषिवर्य संमत ॥ हेंचि याज्ञवल्क्यसंहितेंत । निरूपिलें ॥ ६ ॥

श्लोक.

॥ यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।
॥ प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा ॥

॥ ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वरानने ।
(योगसूत्र पांतजलि.)

गद्यः–यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि ॥

टीका—ऐशिया आधारें करून । योगाष्टांगें निरूपिलीं जाण ॥ कोठें षडंगेंचि निरूपण । केलीं असती ॥ ७ ॥

श्लोक ॥ प्रत्याहार स्तथाध्यानं प्राणायामोथधारणा ॥
॥ तर्कश्चैव समाधिश्च षडंगो योग उच्यते ॥ १ ॥

टीका—ऐसें केलें निरूपण । परी चकार शब्देंकरून ॥ अष्टांगेंचि संपूर्ण । जाणावीं गा ॥ ८ ॥ असो या अष्टांगांमाजीं जाण ॥ प्रथम यमाचें करूं निरूपण ॥ तरी यम तो गा दशलक्षण ओळखावा ॥ ९ ॥

श्लोक.

॥ अहिंसनं सत्यमचौर्यमार्जवं क्षमा धृतिः शौचमुपस्थनिग्रहः ॥
॥ मिताशनंदीनजनानुकंपनं यमा दशैते मुनिवर्यसंमताः ॥ २ ॥

टीका—अहिंसा सत्य अस्तेय । आर्जव क्षमा आणि धैर्य ॥ शौच मिताहार ब्रह्मचर्य । दीनदया दहावी ॥ १० ॥ ऐशिया भेदेंकरून । यम असे दश लक्षण ॥ या प्रकारें मुनिजन । बोलिले गा ॥ ११ ॥ तयांमाजीं गा प्रथमतां । अहिंसेचें रूप कथन करूं आतां ॥ याज्ञवल्क्यसंहितीं वार्ता । निरूपिली ॥ १२ ॥

॥ १ ॥ अहिंसा ॥

॥ कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ॥
॥ अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन योगिभिः ॥ ४ ॥

टीका—तरी काया वाचा आणि मनें । जीवमात्रासी न दुखविणें ॥ ऐसें जें वर्तणें । ती नाम अहिंसा ॥ १३ ॥ जीव ऐशिया नांवें । तृणासीही न दुखवावें ॥ ऐशा परी निश्चयें । अहिंसावृत्ति ॥ १४ ॥ नाहीं तरी एकांतें

वांचवायाकारणें । कित्येक स्थावरजंगमांचे घेतले प्राण ॥ तयासी अहिंसन । ह्मणों नये ॥ १५ ॥ दुष्काळें न मरावे प्राणी । ह्मणोनि यज्ञ आरंभिती कोणी । तेथें पशूतें मारुनी । यजन करिती ॥ १६ ॥ ऐसे जरी परोपकारालागुनी । केली असे करणी ॥ परी ते हिंसाचि निश्चयानीं ॥ अहिंसा नोहे ॥ १७ ॥ ह्मणूनि मनें वाचें शरीरें । जीवमात्रा न दुखवी बारे ॥ हेंचि अहिंसेचें खरें । रूप जाणें ॥ १८ ॥ सर्व तपांमाजीं जाण । अहिंसा तप श्रेष्ठ हें प्रमाण ॥ महाभारतीं मोक्षपर्वीं कथन । केलें असे ॥१९॥

॥ श्लोक ॥

॥ यथा नागपदेऽन्यानि पदानि पदगामिनाम् ॥
॥ सर्वाण्येवापि धीयंते पद जातानि कौंजरे ॥
॥ एवं सर्वमहिंसायां धर्मार्थमभिधीयते ॥

टीका—हस्तिपदामाजीं पाहे । पादचारी सर्व जीवांचे पाय ॥ तयामाजीं गा निश्चयें । सामावती ॥ २० ॥ तैसे सर्व धर्म तपादिक । अहिंसेमाजीं येती देख ॥ म्हणूनि अहिंसा धर्म हा निष्टंक । श्रेष्ठ जाणावा ॥२१॥ यालागीं अहिंसा धर्म । अवश्य आचरावा निःसीम ॥ सुसाधकें हें वर्म । विवेकें धरावें ॥ २२ ॥

२ **सत्य**—आतां सत्याचा प्रकार । तुज सांगतों सविस्तर ॥ याज्ञवल्क्य संहितेमाजीं विचार । सांगितला ॥ २३ ॥

श्लोकार्ध.

सत्यं भूतहितं प्रोक्तं नायथार्थाभिभाषणम् ॥

टी०—जें प्रत्यक्ष पाहिलें । अथवा श्रेष्ठमुखें ऐकिलें ॥ जयामाजीं भूतहित पहिलें । ऐसें असावें ॥ २४ ॥ तेंचि बोलणें सत्य । परी त्यांत न व्हावें कोणाचें अहित ॥ प्रिय आणि यथार्थ ॥ वदिजे गा ॥ २५ ॥

श्लोक.

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् ॥
प्रियं च नानृतं ब्रूयात् इति धर्मः सनातनः ॥

टी०—ह्मणूनि प्रिय आणि जें कां सत्य । तेंचि बोलावें यथार्थ ॥ प्रिय असे तरी असत्य । न वदावें ॥ २६ ॥ अप्रिय असतां सत्य वचन । न बो-

लतां धरिजे मौन ॥ परी अप्रिय ऐसें मुखांतून । काढूंचि नये ॥ २७ ॥ अप्रिय बोलतां वचन । पराचें दुःखवे अंतःकरण ॥ यालागीं ऐशिया प्रसंगीं मौन । हेंचि योग्य ॥ २८ ॥ हाहि धर्म सनातन । ऐसें स्मृतीमाजीं मनुवचन ॥ भारतीं मोक्षपर्वीं कथन । केलें असे ॥ २९ ॥

श्लोक–अव्याहृतं व्याहृताच्छ्रेय आहुः
सत्यं वदेत् व्याहृतं तद्द्वितीयं ॥
धर्मं वदेत् व्याहृतं तत्तृतीयं
प्रियं वदेत् व्याहृतं तच्चतुर्थम् ॥

टी०—भाषणाहूनि मौन उत्तम । याहून श्रेष्ठ सत्य परम ॥ धर्मसहित उत्तमोत्तम । प्रिय सत्य ॥ ३० ॥ सत्य भाषण परमधर्म । ऐसें हें तुज कथिलें वर्म ॥ तोचि श्लोक सप्रेम । भावें ऐक ॥ ३१ ॥

श्लोक.

सत्यं स्वर्गस्य सोपानं पारावारस्य नौरिव ॥
न पावनतमं किंचित् सत्यादध्यगमं क्वचित् ॥

टीका—सत्य स्वर्गींचा दादर । सत्य-नौका उतराया भवसागर ॥ सत्यापरतें तप थोर । आन नसे ॥ ३२ ॥

श्लोक.–अश्वमेधसहस्राणि सत्यं च तुलया धृतम् ॥
अश्वमेधसहस्रेभ्यः सत्यमेव विशिष्यते ॥

श्रु० (मुंडक उ. नि.)

सत्यमेव जयते नानृतं सत्ये पंथा विततो देवयानः

टीका—सत्याचा अखंड होत जय.। असत्यें होय अपाय ॥ सत्यें देवयानीं गा निश्चयें । बैसे साधक ॥ ३३ ॥

श्रु०–सत्येन लभ्यस्तत्तपसा ह्येष आत्मा ॥

टी०—सत्य तप करितां पाहे । आत्मप्राप्ति तया होय ॥ ऐसें जाणावें निश्चयें । ऋषिसंमत ॥ ३४ ॥

श्लोक.–(भारत मो. प.)

नास्ति विद्यासमं चक्षुर्नास्ति सत्यसमं तपः ॥

टी०—विद्धे ऐसा नाहीं नयन । सत्या ऐसें तप जाण ॥ यालागीं साधकानें । सत्य-तप आचरावें ॥३५॥ परी जीवा क्लेशघात होय । ऐसें सत्य तें बोलूंचि नये ॥ तैसें बोलतां तरी पापनिश्चय । असत्याहुनी ॥ ३६ ॥ याविषयीं प्रमाण । योगभाष्यामाजीं जाण ॥ सांगतों करीं श्रवण । चित्त देऊनि ॥ ३७ ॥

वाक्य.

यदि चैवमप्यभिधीयमानाभूतोपघातपरैव स्यान्न सत्यं भवेत् पापमेव भवेत्तेन तस्मात् परीक्ष्य सर्वभूतहितं सत्यं ब्रूयात् ॥

टी०—ह्मणूनि जेथें होय भूतहित । तेंचि बोलावें सत्य ॥ जेथें भूतां क्लेश वा होय घात । तेथें मौनेंचि रहावें ॥ ३८ ॥ जेथें भूतां क्लेश वा होयघात । ऐसें जरी बोलेल सत्य ॥ तरी तें महत्पाप होत । असत्याहुनी ॥३९॥ यालागीं साधक पुरुषानें । योग्य विचारें परिक्षून ॥ मग बोलावें वचन । किंवा मौन आदरावें ॥ ४० ॥

श्लोक.—अस्तेय अचौर्य (याज्ञवल्क्यसं.)

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निस्पृहः ।
अस्तेयमिति संप्रोक्तमृषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥

टी०—मनें वाचें कायें करून । जो परद्रव्यीं निस्पृही जाण ॥ या नांव अस्तेय बोलणें । ऋषिसंमत ॥ ४१ ॥ आतां आर्जवाच्या प्रकारा । सांगतों तें अवधारा ॥ या भूतमात्रा परिकरा । नम्र व्हावें ॥४२॥ याचें ऐक प्रमाण । याज्ञवल्क्यें कथिलें जाण ॥ तेंचि श्लोकार्ध निरूपण । सांगू तुज ॥ ४३ ॥

श्लोक.

॥ विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥
॥ प्रवृत्तिर्वा निवृत्तिर्वा एकरूपत्वमार्जवम् ॥

टी०—उक्त जें अहिंसादि कर्म । आणि ब्रह्मचर्य सत्यादि धर्म ॥ या सर्वांचें ऐक्यवर्म । काया वाचा मनादि ॥ ४४ ॥ ऐसें ऐक्यभावें आचरतां। सिद्धीची प्राप्ति अप्राप्यता ॥ तरी हर्ष खेद चित्ता । कदा नुपजे ॥ ४५ ॥ सदा संतोषित राहे मन । नसे हर्षशोकें आनंद क्षीण ॥ या नांव आर्जव जा-

ण । तत्त्ववेत्ते बोलती ॥ ४६ ॥

९ ॥ क्षमा ॥

दुष्टें केलें ताडन । बोलती कटुवचन ॥ तेणें न क्षोभे मन । कदाकाळीं ॥४७॥

श्लोक—(या. व. सं.)

॥ प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।
॥ क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ॥ १ ॥

टी०—बोल बोलतां प्रियाप्रिय । जो रागद्वेष न मानी पाहें ॥ तयासी गा ह्मणावें । क्षमाशील ॥ ४८ ॥

श्लोक—(भारत मोक्षपर्व)

परश्चेदेनं मतिवादबाणैर्भृशं विध्येच्छम एवेह कार्यः ॥
संरोष्यमाणः प्रतिहृष्यते यः स आदत्ते सुकृतं वै परस्य॥

टी०—जो कोणी दुष्ट प्राणी । दुरुक्ति ताडित वर्म काढूनी ॥ तयासी गा सज्जनीं । क्षमा कीजे ॥ ४९ ॥ जेणें दुर्वाक्यें ताडिलें । त्याचें सुकृत सर्व हरलें ॥ तेंगा अनायासें प्राप्त जाहलें ॥ क्षमावंता ॥ ५० ॥

श्लोक–(मनुस्मृति)

॥ सुखं ह्यवमतः शेते सुखं च प्रतिबुध्यते ॥
सुखं चरति लोकेऽस्मिन्नवमंता विनश्यति ॥

टी०—जयाचा झाला अपमान । तो सुखें करी भोजन शयन ॥ परी करणाराचें गृहपुत्रधन । पावती नाश ॥ ५१ ॥ यालागीं गा क्षमा । सर्वदा असावी पुरुषोत्तमा ॥ सुभाषितरत्नभांडागारीं महिमा । वर्णिला असे ॥५२॥

श्लोक—(सु. भां. गा.)

॥ क्षमाशस्त्रं करे यस्य दुर्जनः किं करिष्यति ॥
॥ अतृणे पतितो वन्हिः स्वयमेवोपशाम्यति ॥

टीका—क्षमा-शस्त्र जयाचे करीं । शत्रु तयाचें काय करी ॥ अतृणीं अग्नि पडिला जरी । शांत होय आपोआप ॥ ५३ ॥

श्लोक—(वृद्धगौतम संहिता)

॥ क्षमाऽहिंसा क्षमा धर्मः क्षमा चेंद्रियनिग्रहः ॥
॥ क्षमा दया क्षमा यज्ञः क्षमा धैर्यमुदाहृतम् ॥

॥ क्षमावान् प्राप्नुयात् स्वर्गं क्षमावान् प्राप्नुयाद्यशः॥
॥ क्षमावान् प्राप्नुयान्मोक्षं क्षमावांस्तीर्थमुच्यते ॥

टीका—क्षमा अहिंसा धर्म जाण । क्षमा इंद्रियनिग्रहपूर्ण । क्षमा दया आणि यज्ञ । धैर्य क्षमे ॥ ९४ ॥ क्षमावान् पावे स्वर्गासी । क्षमावान् मिळवी यशासी ॥ क्षमावान् पावे मोक्षासी । तीर्थरूप क्षमावान् ॥ ९५ ॥ ऐशी ही जाणा क्षमा । अघटित असे हिचा महिमा ॥ ही अखंड श्री पुरुषोत्तमा । पाशींच राहे ॥ ९६ ॥ पाहे योगीयाचें ऐसें करणें । जगीं अपमान होय जेणें ॥ तैसेंच दावी वर्तणें । निंद्य लोकीं ॥९७॥ कारण सन्मानें त्याचा योग । पावतसे गा भंग ॥ यास्तव अपमान करी जग । ऐसा वर्ते कीं ॥ ९८ ॥ सन्मानें हरे सुकृत । म्हणुनी वर्तती विपरीत ॥ लोक जैं अपमानीत । भूषण वाटे ॥९९॥

श्लोक—(अन्यस्मृ.)

॥ असन्मानात्तपोवृद्धिः सन्मानात्तपसः क्षयः ।
॥ अर्चितः पूजितो विप्रो दुग्धा गौरिव सीदति ॥

टी०—योगा व्हावया सिद्धी । अपमान होणें हा त्याचा विधी ॥ पूजा सन्माना निषेधी ॥ तपक्षयभेणें ॥ ६० ॥ जैसे गोपाळ घासतृण । गाईसी गा घालून ॥ दुग्ध घेती काढून । तयापरी ॥ ६१ ॥ संसारिक जन । योगिया पूजिती प्रेमेंकरून ॥ तेणें होत योगतप क्षीण । तयाचें गा ॥६२॥ यास्तव तो योगीराणा । निंद्यकर्म आचार दावी जना ॥ जेणें लोकांचिया मना । चिळसी येत ॥ ६३ ॥

श्लोक.

॥ तथाचरेत वै योगी सतां धर्ममदूषयन् ॥
॥ जना यथावमन्येरन् गच्छेयुर्नैव संगतिम् ॥

टीका—संतांचे सांगितले धर्म जाण । त्यांची मर्यादा न मोडी आपण ॥ जगीं भासवी आचरून विपरीत ऐसें ॥ ६४ ॥ लोक दोष आरोपिती । तेणें हर्ष याचे चित्तीं ॥ जंव जंव जन अपमानिती । तंव तंव आनंद बहु ॥ ६५ ॥ कदाचित् अपमान करणारावरी । योगी क्रोध जर करी ॥ तरी होय गा बोहरी । तपयोगाची ॥ ६६ ॥ याविषयीं प्रमाण । भारतीं मोक्षपर्वीं जाण ॥ तेंचि गा करूं कथन । आधारभूत ॥ ६७ ॥

श्लोक--(महाभारत.)

॥ यत्क्रोधनो यजति यद्ददाति यद्वा तपस्तप्यति यज्जुहोति ॥ वैवस्वतस्तद्धरतेऽस्य सर्वं मोघः श्रमो भवति क्रोधनस्य ॥

टी०—क्रोध करणाऱ्याच्या यज्ञदानतपादिकां। यमधर्म सर्व हरी देखा॥ केला श्रम सकळिका । व्यर्थ होय ॥ ६८ ॥

श्लोक.

॥ अपकारिणि कोपश्चेत् कोपे कोपः कथं न ते ॥
॥ धर्मार्थकाममोक्षाणां प्रसह्य परिपंथिनि ॥

टी०—यास्तव गा साधकानें । क्रोध कदा न करावा जाणें ॥ क्रोधावरी यथेच्छपणें । करीं क्रोध ॥ ६९ ॥

६ धैर्य (धृति)

आतां धैर्य तें कैसें जाण । ऐकें त्याचें लक्षण ॥ भर्तृहरीनें केलें कथन । नीतिशतकीं ॥ ७० ॥

श्लोक.

आरभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः ।
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमंति मध्याः ॥
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः ।
प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजंति ॥

टीका—विघ्नें होतील जाणून । मूळ अभ्यासचि न करी जाण । तयातें गा ह्मणणें ॥ नीच ऐसें ॥ ७१ ॥ प्रथम अभ्यास करी चांग । विघ्नें येतां करी त्याग ॥ ऐसा पाहे अनुसंग । तो मध्यम ॥ ७२ ॥ कार्यारंभापासून । सहस्त्रावधी आलीं विघ्नें ॥ तयां न जुमानून । शेवट करी ॥ ७३ ॥ तोचि जाणावा उत्तम। फलद्रूप होती तयाचे श्रम ॥ येर ते अधम मध्यम ॥ विफल होती ॥ ७४ ॥

श्लोक-(सु. र. भां. गा.)

॥ घृष्टो घृष्टः पुनरपि पुनश्चंदनश्चारुगंधः ॥
॥ छिन्नश्छिन्नः पुनरपि पुनः स्वादुरेवेक्षुदंडः ॥
॥ दग्धं दग्धं पुनरपि पुनः कांचनं कांतवर्णं ।

॥ न प्राणांते प्रकृतिविकृतिर्जायते सज्जनानाम् ॥

टी०—चंदना अति घांसिलें । तयीं सुगंधा नाहीं सोडिलें ॥ कांडोकांडीं छेदितां गोडीसी दिधलें । इक्षुदंडें ॥ ७५ ॥ जैसा ताप देतां वारंवार । कांचनीं तेज अपार ॥ तैसा सज्जनाठायीं विकार । नुपजे कदा ॥७६॥ ऐसें जें लक्षण । त्या नांव धृति जाण॥ ऐकें आतां निरूपण। शौचाचें पैं ॥७७॥

७ शौच. श्लोक–(याज्ञवल्क्य सं.)

॥ शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमभ्यंतरं तथा ॥

॥ मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथांतरम् ॥

टीका—तरी शौचाचे प्रकार दोन । बाह्य आणि अभ्यंतर जाण ॥ बाह्य मृज्जलें प्रक्षालन । अंतरशुद्धि मनाची ॥ ७८ ॥ प्राणायामेंकरून । मनाची शुद्धि होय जाण ॥ बाह्य मृज्जलेंकरून । होत शुद्धि ॥ ७९ ॥

श्लोक.

मनःशौचं कर्मशौचं कुलशौचं च भारत ।

शरीरशौचं वाक्शौचं शौचं पंचविधं स्मृतम् ॥

टीका—मनशौच कर्मशौच। कुलशौच शरीरशौच॥ तैसें गा वाणीशौच। पंचविध ऐसें ॥ ८० ॥ या पांचांमाजीं शरीर मन । यांचा भाव संलग्न ॥ तैसें कुलशौच संपूर्ण । शरीरभागीं ॥ ८१ ॥ ब्राह्मणकुलीं जन्मला । त्रिकाळ नाचरे स्नानसंध्येला ॥ तो शूद्रवत् ऐसा केला । निर्णय शास्त्रीं ॥ ८२ ॥

श्लोक.

॥ त्रिकाल स्नानहीनो यः संध्योपासनवर्जितः ॥

॥ स विप्रः शूद्रतुल्यो हि सर्वकर्मबहिष्कृतः ॥

टीका—या परी करितां आचरण । तो बहिष्कृत ब्राह्मण ॥ आतां ऐकें कारण । आणिकेही ॥ ८३ ॥

श्लोक (वृ. गौ. सं.)

॥ त्रिदंडधारणं मौनं जटाधारणमुंडनम् ।

॥ वल्कलाजिनसर्वांशो व्रतचर्याभिषेवणम् ॥ १ ॥

॥ अग्निहोत्रं वने वासः स्वाध्यायो ध्यानसंक्रिया ॥

॥ सर्वाण्येतानि वै मिथ्या यदि भावे न निर्मलः ॥२॥

टीका—त्रिदंड धारण आणि मौन । जटाधारण या मुंडन ॥ वेष्टिलें वल्कलाजिन । मिथ्या भावें ॥ ८४ ॥ अग्निहोत्र वनीं वास । स्वाध्याय ध्यान क्रियाविशेष ॥ जैं भाव शुद्ध नसतां या सर्वांस । व्यर्थत्व असे ॥ ८५ ॥ यालागीं गा आधीं । करावी मनाची शुद्धि ॥ संपूर्ण भावशुद्धि । मनाठायीं ॥ ८६ ॥ मनाचिये शुद्धीविण । वाचाशुद्धि नोहे जाण ॥ प्रथम मनीं अक्षरें घोटून । वाचेसी येती ॥ ८७ ॥ यास्तव सर्व शुद्धींमाजीं शुद्धि । मन शुद्ध केलें पाहिजे आधीं ॥ तेणें होतसे सिद्धी । सर्व शौचांची ॥ ८८ ॥

८ ॥ ब्रह्मचर्य ॥

कायें वाचें मनें करून । स्त्रीसंग गा वर्जावा जाण ॥ ऐकें गा त्याचें वर्णन । साधारपणें ॥ ८९ ॥

श्लोक (या. व. सं.)

॥ कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ॥
॥ सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥

टी०—कायें वाचें मनें करून । त्यागावें गा मैथुन ॥ त्याचे भाव आठ पूर्ण । असती गा ॥ ९० ॥

श्लोक (द. सं.)

॥ ब्रह्मचर्यं यदा रक्षेदष्टधालक्षणं पृथक् ॥
॥ स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणं ॥ १ ॥
॥ संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च ॥
॥ एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदंति मनीषिणः ॥ २ ॥
॥ न ध्यातव्यं न वक्तव्यं न कर्तव्यं कदाचन ॥
॥ एतैः सर्वैर्विनिर्मुक्तो यतिर्भवति नेतरः ॥ ३ ॥

टीका—स्त्रियांचें मनीं करणें स्मरण । आणि नाम कीर्तन ॥ हास्यविलास गुह्य भाषण । एकांतेंशी ॥ ९१ ॥ मनीं भोगसंकल्प करणें । त्याचा निश्चय पूर्णपणें ॥ तैसाचि भोग भोगणें । प्रत्यक्षत्वें ॥९२॥ ऐसें हें अष्ट प्रकारें मैथुन । ऋष्यादिकीं वर्णिलें जाण ॥ याचें कीजे वर्जन । ब्रह्मचर्य या नांव ॥ ९३ ॥ यालागीं ब्रह्मचारी यानें । स्त्रीपासूनि दूर दूर रहाणें ॥ येचिविषयीं स्मृतीमाजीं जाणें । कथिलें असे ॥ ९४ ॥

स्मृ० ॥ न स संभाषयेत्कांचित् पूर्वदृष्टां च न स्मरेत् ॥
॥ कथां च वर्जयेत् तासां न पश्येल्लिखितां भुवि ॥

टीका—स्त्रियांशीं कदा न बोलावें। पूर्वीं पाहिलें तीतें न स्मरावें। तत्कथानक न पहावें। चित्रही डोळां ॥९५॥ ऐसें दृढ ब्रह्मचर्यव्रत साधिल्यावीण। योगसिद्धि न पावे जाण ॥ अमृतसिद्धांतीं प्रमाण । निवेदिलें ॥ ९६ ॥

श्लोक.

॥ असिद्धं तं विजानीयात् नरमब्रह्मचारिणम् ॥
॥ जरामरणसंकीर्णं सर्वक्लेशसमाश्रयम् ॥

टीका—ह्मणूनि ब्रह्मचर्य धारण । कीजे गा तयावीण ॥ योगसिद्धी नोहे ऐसें वचन । श्रुतीचें असे ॥ ९७ ॥

श्रु. ॥ बिंदुश्चलति यस्यांगे चित्तं तस्यैव चंचलम् ॥

टीका—वीर्यपतन होय ज्याचें । चित्त चंचल जाण त्याचें ॥ बिंदु स्थिर तयाचें । चित्त स्थिर ॥९८ ॥ आणि धरितां ब्रह्मचर्यव्रत । सर्व धर्म येती त्यांत ॥ सामवेदीं छांदोग्य उपनिषदांत । निवेदिलें ॥ ९९ ॥

अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विन्दते ॥ अथ यदिष्टमित्याचक्षते । ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येष्ट्वा तमनुविन्दते। अथ यत् सत्रायणमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव वसत आत्मनस्त्राणं विन्दते ॥ अथ यन्मौनमित्याचक्षते ब्र० च० मे० य० ब्रह्मचर्येणवात्मनि मनुते मौनवित्

टीका—पाहें ब्रह्मचर्य आणि यज्ञ । एकचि फलभूत असे जाण ॥ यास्तव एकपण । सहजचि ॥१००॥ याज्ञिका निष्कामें होय ब्रह्मलोक प्राप्ती । ब्रह्मचारीया तेचि गती ॥ याळागीं ऐक्यत्व बोलती । ब्रह्मचर्यातें ॥ १०१॥ आतां इष्ट आणि ब्रह्मचर्य । यांचा कैसा ऐक्यभाव ॥ तेही सांगूं प्रभाव । श्रवण करीं ॥ १०२ ॥ ईश्वरयजनें आत्मकार्य । तें आत्मप्राप्ति ब्रह्मचर्य ॥ ह्मणूनियां ऐक्यासी पाहे । उभय होती ॥१०३॥ आतां बहुत करूनि यजमान । वैदिक कर्म आचरण ॥ तया म्हणती सत्राण । तेंही ऐक्य

॥ १०४ ॥ तें जरी म्हणशील कैसें । संसारताप ब्रह्मचर्या नसे ॥ म्हणूनि आत्मरूपाचा अनायासें । लाभ जोडे ॥ १०५ ॥ साधनांमाजीं मौन । ब्रह्मचर्याठायीं जाण ॥ सदा चित्त मन । आत्मचिंतनीं ॥१०६॥ यास्तव साधावया योगसिद्धि । ब्रह्मचर्य पाहिजे आधीं ॥ म्हणूनि तें साधी । दृढत्वेंसी ॥ १०७ ॥ केवळ अस्थिमांसाची पुतळी पाहून । चंचल नोहे जयाचें मन ॥ तोचि योग्य योगालागून । निश्चयेंशी ॥ १०८ ॥

॥ ९ मिताहार ॥

आतां मिताहाराचें लक्षण । हठप्रदीपिकेमाजीं केलें कथन ॥ तोचि आधार घेऊन । निरूपूंगा ॥ १०९ ॥

॥ सुस्निग्धमधुराहारः चतुर्थांशविवर्जितः ॥
॥ भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥

टीका—सुस्निग्ध आणि मधुर । ईश्वरप्रीती घेत आहार ॥ तीन भाग घेत परिकर । एक भाग रिक्त राखे ॥ ११० ॥ तीन भाग आहार घ्यावा । एक भाग रिकामा असावा ॥ पूर्वाचार्यांनीं याचि भावा । कथिलें असे ॥ १११ ॥

॥ द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनैकं प्रपूरयेत् ॥
॥ वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥ १ ॥

टीका—दोन भाग घ्यावें अन्न । एक भाग उदक जाण ॥ एक भाग वायु संचारालागून । रिकामा ठेवावा ॥ ११२ ॥

श्लोक—(अमृ. वि. उ.)

॥ अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥

टीका—तैसा अत्याहार घेणें । अल्पाहार किंवा उपोषण करणें ॥ ऐसें करितां तेणें । न पवे सिद्धि ॥ ११३ ॥ म्हणुनी क्षुधेहुनी अधिक । किंवा अतिशय उणा देख ॥ ऐसें कधींही स्वाभाविक । नाचरावें ॥ ११४ ॥ यास्तव युक्त आहार । साधकें कीजे निरंतर ॥ याज्ञवल्क्यसंहितीं विस्तार । निरूपिला ॥ ११५ ॥

श्लोक

॥ अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्याः षोडशारण्यवासिनाम् ॥
॥ द्वात्रिंशत्तु गृहस्थस्य नियतं ब्रह्मचारिणाम् ॥

टीका—अष्टग्रास घेणें संन्याशास । सोळा ग्रास वानप्रस्थास ॥ बत्तीस ग्रास गृहस्थास । नियमित असती ॥ ११६ ॥ नियमित ह्मणितले ब्रह्मचारियासी । त्यांची संख्या जाणा चोविशी ॥ म्हणूनी मिताहार यासी । बोलिलें असे ॥ ११७ ॥ तरी स्निग्ध मधुर ऐसें अन्न । साधकें सेवावें जाण ॥ कटु आम्ल आणि तीक्ष्ण । वर्ज कीजे ॥ ११८ ॥

श्लोक–(ह० प्रदी०)

॥ पुष्टं च मधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ॥
॥ मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥

टीक—स्निग्ध मधुर पौष्टिक । गव्य धातुपोषक ॥ मनासी आनंददायक । योगीया भोजन ॥ ११९॥ आणिक सेवन करण्यासी उक्त । तेही सांगतों पदार्थ ॥ ते रूक्ष जरी असत । तरी घेतले आहेती ॥ १२० ॥

श्लोक.

॥ कणानां भक्षणे उक्तः पिण्याकस्य च भारत ॥
॥ स्नेहानां वर्जने युक्तो योगी बलमवाप्नुयात् ॥
॥ भोज्यान्नं यावकं रूक्षं दीर्घकालमरिंदम ।
॥ एकाराहो विशुद्धात्मा योगी बलमवाप्नुयात् ॥

टीका—नाना प्रकारें रूक्ष कण । पिण्याक म्हणजे तिळपेंड जाण॥ तेलवर्जित म्हणवून । घेतली असे ॥ १२१ ॥ यवादिक जे सत्तु । दीर्घकाल योगी सेवितु ॥ अथवा एक वेळासी करितु । भोजनासी ॥ १२२ ॥ तरी तो सिद्धि पावे त्वरित । मोक्षपर्वींही भारतांत । ऐसेंचि असे कथित ॥ श्रीबादरायण ॥ ॥ १२३ ॥ तरी प्राणायामाभ्यासानंतर । जैं रुक्ष केला आहार ॥ तरीच हा चाले परिकर । पूर्वीं नाहीं ॥ १२४ ॥

श्लोक (शि. सं.)

॥ अभ्यासकाले प्रथमं कुर्यात् क्षीराज्यभोजनम् ॥
॥ ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तावन्नियमग्रहः ॥

टीका—प्राणायाम अभ्यासीं ॥ स्निग्धचि भोजन अवश्येंसी ॥ अभ्यास दृढ जाहलियासी । नियम नाहीं ॥ १२५ ॥

श्लोक-(स्कं. पु.)

॥ त्यजेत् कट्वम्ललवणं क्षीरभोजी सदा भवेत् ॥

१० ॥ दया ॥ श्लोक-(या. व. सं.)

॥ दया सर्वेषु भूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ॥

टीका—सर्वदां सर्व भूतांठायीं। सरिसाअनुग्रह करणें पाहीं ॥ या नांव दया निश्चयीं। जाणावीगा ॥ १२६ ॥

श्लोक.

॥ प्राणा यथात्मनोभीष्टा भूतानामपि ते तथा ॥
॥ आत्मौपम्येन भूतेषु दयां कुर्वन्ति मानवाः ॥

टीका—जैसा प्रिय आपणा आपुला प्राण। तैसा पश्वादि जीवांसी जाण ॥ सुखदुःखादि कारण। समान सर्वां ॥१२७॥ यास्तव सर्व भूतमात्रीं। दया कीजे यथा पात्रीं ॥ मूळ हें गा सर्व शास्त्रीं। निश्चय असे ॥ १२८ ॥

श्लोक-(वसि. सं.)

॥ उपवासात्परं भैक्षं दया दानाद्विशिष्यते ॥

टीका—उपवासाहुनी वरिष्ठ भिक्षान्न। दानाहूनि दया श्रेष्ठ जाण ॥ यालागीं जंव आहे प्राण ॥ तंव ही न त्यागावी ॥ १२९ ॥

श्लोक-(पू. चा.)

॥ सर्वे वै सुखिनः सन्तु संतु सर्वे निरामयाः ॥
॥ सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात् ॥

टीका—सर्व सुखी असोत प्राणी ॥ दुःखी नसावे कोणी ॥ हीच अनुकंपा हृदयभुवनीं। सदा जया ॥ १३० ॥

श्लोक-(व. सं.)

॥ अभयं सर्वभूतेभ्यो दत्वा चरति यो द्विजः ॥
॥ तस्यापि सर्वभूतेभ्यो न भयं जातु विद्यते ॥

टीका—भूतमात्रीं जयाचें अभय। भूतांपासुनी तो निर्भय ॥ परस्पर मनोमय। प्रेमवाढे ॥ १३१ ॥ दया करणें निश्चितीं। परी भीति न धरावी चित्तीं ॥ प्रेम धरितां भरत राजाप्रति ॥ द्विजन्म झाले ॥ १३२ ॥ म्हणु-

नी तेथें मन । करूं नये संलग्न ॥ सर्वां भूतीं साधारण । ठेवावी दया ॥१३३॥ आणि एकावरी दया करितां । दुसऱ्यासी दुःख न द्यावें सर्वथा ॥ जैसे वृकव्याघ्र भुकेले असतां ॥ पशु मारूनी मांस न द्यावें ॥ १३४ ॥ आणि सर्व जगतींत । दया करणार कोण समर्थ ॥ हेंही चित्तीं अनुचित । आणूं नये ॥ १३५ ॥

श्लोक-(यो. व. उ. प्र.)

॥ यः प्रवृत्तः कुबुद्धीनां दयावान् दुःखमार्जने ॥

॥ स्वगतच्छत्रनिमृष्टैस्सूर्यांशुःस्विद्यते नभः ॥

टीका—जो का सकला जीवा छत्रेंकरून । नभ न झांके निश्चयानें ॥ ह्मणूनि तुमती हांव धरून । न शिणावें ॥ १३६ ॥

श्लोक-(शं. सोपानपंचक.)

॥ जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥

टीका—अहो मुमुक्षुहो तुम्हीं ॥ न पडावें भेदभ्रमीं ॥ तात्पर्य जाणूनि क्रमधर्मी । वर्तावें गा ॥ १३७ ॥ याप्रमाणें दश प्रकारें करून । योगांग पहिलें यम जाण ॥ केलें असे निरूपण । सविस्तर ॥ १३८ ॥ यावरी दुसरें अंग । नियम निरूपूं गा सांग ॥ त्याचेही विभाग । असती दश ॥ १३९ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्री सद्गुरु प्रेरणाकृत । निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ १४० ॥

इति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथे यमदश प्रकारवर्णनं नाम दशमोऽध्यायः ॥

अध्याय अकरावा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ आतां नियमाचे दहा प्रकार । तुज निवेदितों सविस्तर । ते श्रवण करीं चित्त स्थिर । करूनियां ॥ १ ॥

श्लोक (योगद्रुम)

॥ जपस्तपोदानमथागमश्रुतिस्तथास्तिकत्वं व्रतमीश्वरार्चनम् ॥

॥ यथाप्तितोषो मतिरप्यपत्रपा बुधैर्दशैते नियमाः समीरिताः ॥

टीका—जप तप आणि दान । आणिक वेदांतश्रवण ॥ आस्तिक व्रत ईश्वरपूजन सातवें हें ॥ २ ॥ यथालाभें संतोषण । मति नांव श्रद्धा जाण ॥ लज्जासहित एकूण । झाले दहा ॥ ३ ॥

श्लोक—(याज्ञवल्क्य सं.)

॥ यमश्च नियमश्चैव दशधा संप्रकीर्तितौ ॥

टीका—यम नियमाचे प्रकार । दहा दहा असती साचार । यम सांगितला सविस्तर । आतां नियम सांगूं ॥ ४ ॥ त्यामाजीं प्रथम जप । त्याचें आतां करूं रूप ॥ तो साधकें अतिसाक्षेप । आचरावा ॥ ५ ॥

॥ १ जप ॥ श्लोक—(याज्ञ. सं.)

॥ गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदबाह्यविवर्जितः ॥
॥ विधिनोक्तेन मार्गेण मंत्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥
॥ अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं चेतिहासकम् ॥
॥ एतेष्वभ्यसतस्तस्य अभ्यासेन जपः स्मृतः ॥

टीका—गुरुमुखें वेदविहीत मंत्र । विधिपूर्वक करूनि तंत्र ॥ त्याच्या आवृत्ति पवित्र । करणें जें ॥ ६ ॥ या नांव बोलिजे जप । तैसें गुरुमुखें सच्छास्त्र पुराण इतिहासादि साक्षेप ॥ ग्रहण करणें यथासंकल्प । तेंहि तैसें ॥ ७ ॥ यामाजीं वाचिक आणि मानसिक । ऐसे दोन भेद असती देख ॥ त्यांत वाचिकही आणिक । भेद दोन ॥ ८ ॥ त्यांत उच्चैः आणि उपांशु जाण । उपांशु ह्मणजे हळूं जप करणें ॥ होऊं न द्यावें श्रवण ॥ अन्यासी पैं ॥ ९ ॥ आतां मानसिकाचे दोन भेद । तेही करूनि सांगूं विशद ॥ एक ध्यानसहित छंद । ध्यानरहित एक ॥ १० ॥ या जपाचें विधान । एकाहूनि एक श्रेष्ठ जाण ॥ ऐकें तयाचें प्रमाण । आधारभूत ॥ ११ ॥

श्लोक—(याज्ञवल्क्य सं.)

॥ उच्चैर्जपादुपांशुस्तु सहस्रगुण उच्यते ।
॥ मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।
॥ मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥ ११ ॥

टीका—उच्च स्वरें जप करितां । उपांशु सहस्र गुण अधिकता ॥

उपांशूहूनि सहस्त्र गुणी तत्त्वतां । मानसिक ॥ १२ ॥ त्याहूनि विशेष सहस्त्र गुणें । ध्यान सहित मानसिक जप करणें ॥ ऐसे एकाहूनि एक अधिकपणें । असती जप ॥ १३ ॥ आणीक जपसाधन । सांगतों तुज संपूर्ण ॥ करावें गा श्रवण । एकाग्र चित्तें ॥ १४ ॥

श्लोक—(याज्ञ. सं.)

॥ ऋषिं छंदोधिदेवं च ध्यायन् मंत्रस्य सत्तमे ॥
॥ य॰गां मंत्रं जपेद्गार्गि तदेव हि फलप्रदम् ॥

टीका—याज्ञवल्क्य सांगे गार्गीप्रति । ऋषिछंदादि निगुती ॥ जाणूनि देवता निश्चितीं । करावा जप ॥ १५ ॥ आणीक समजोनि ध्यावा मंत्रार्थ । त्यावीण गा सर्व व्यर्थ ॥ याविषयीं समर्थ । बोलले वृद्धहरित ऋषि ॥ १६ ॥

श्लोक—(वृद्धहरितसंहिता)

॥ इत्थं संचिंत्य मंत्रार्थं जपेन्मंत्रमतंद्रितः ॥
॥ अविदित्वा मनोरर्थं जपेत् प्रयतमानसः ॥
॥ न स सिद्धिमवाप्नोति स्वरूपं च न विन्दते ॥

टीका—ह्मणूनि ऋषिछंद दैवत । तैसाचि जप मंत्रार्थ ॥ जाणोनि करणें यथार्थ । एकाग्र चित्तें ॥ १७ ॥ ऐशिया प्रकारें निश्चित । जपें फलप्राप्ति होत । यावीण करितां होय अफलित ॥ निश्चयेंशी ॥ १८ ॥

(छांदोग्य उपनिषद श्रुति प्रमाणं.)

॥ यदेव विद्यया करोति श्रद्धयोपनिषदा तदेव वीर्यवत्तरं भवति ॥

टीका—जो कोणी साधक जाण । छंदादि देवतारूप जाणून ॥ जप करितां निश्चयानें । फलद्रूप होय ॥ १९ ॥ जपयज्ञ सर्वांत श्रेष्ठ । करितां न होती कष्ट ॥ यासाठीं श्रीकृष्णें स्पष्ट । निवेदिलें असे ॥ २० ॥

(भग० गीता. अ० १०.)

" यज्ञानां जप यज्ञोऽस्मि "

टीका—सर्व यज्ञांमाजीं जाण । जपयज्ञ माझें स्वरूप पूर्ण । मनुस्मृतीमाजीं कथन । याविषयीं केलें ॥ २१ ॥

श्लोक (स्कं. पु.)

॥ ये पाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः ।
॥ सर्वे ते जपयज्ञस्य कलां नार्हंति षोडशीम् ॥

टी०—वैश्वदेवहोम बलिदान । नित्यश्राद्ध अतिथिभोजन ॥ ह्या चार प्रकारें पाकयज्ञ । जाणावा गा ॥२२॥ आणि दर्श पौर्णिमेमाजीं जाण । तया बोलती विधियज्ञ ॥ हे सर्वहि षोडशांशींही पूर्ण । जपयज्ञा न पोंचती ॥ २३ ॥

श्लोक—" **कलौ संख्याचतुर्गुणम्** "

टी०—ती सांप्रत कलियुगाच्या ठायीं । चतुर्गुणित जप करावा पाहीं ॥ व्रतस्थपणें सर्वदांही । साधकें असावें ॥ २४ ॥

श्लोक-(शिवसंहिता. शंकर उवाच).

॥ जिव्हा दग्धा परान्नेन हस्तौ दग्धौ प्रतिग्रहात् ।
॥ परस्त्रीभिर्मनो दग्धं कथं सिद्धिर्वरानने ॥

टी०—जिव्हा दग्ध परान्नानें । हस्त दग्ध प्रतिग्रहानें ॥ मन दग्ध चिंतेनें । परस्त्रीच्या ॥ २५ ॥ ऐशिया कृति विरोधी । कैशी होय जपसिद्धि ॥ यालागीं साधकें त्रिशुद्धि । या लिप्त नसावें ॥ २६ ॥ मग जपापासोनि निरवधि । साधकालागीं प्राप्त सिद्धि ॥ ह्मणूनि जपयज्ञ सर्वांमधीं । श्रेष्ठ जाणा ॥२७॥

॥ तपः २ ॥ श्लोक—(याज्ञव. सं.).

॥ विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ।
॥ शरीरशोषणं प्राहुस्तपसां तप उत्तमम् ॥

टी०—धर्मशास्त्रोक्त विधिपूर्वक । कृच्छ्रचांद्रायणादि व्रतादिक ॥ ऐसें शरीरशोषणीक । उत्तम तप ॥ २८ ॥ शास्त्राचें पाहूनि प्रमाण । राहणें जें अनशन ॥ तें तप उत्तम ऐसें प्रमाण । महाभारतीं ॥ २९ ॥

श्लोक.

" **तपो नानशनात्परम्** "

टी०—म्हणूनि उपोषणा ऐसें पाहीं । तप नसेचि निश्चयीं ॥ मनुस्मृति एकादशाध्यायीं । निरूपिलें ॥ ३० ॥

श्लोक—(मनुस्मृति).

॥ औषधान्यगदो विद्या दैवी च विविधा स्थितिः।
॥ तपसैव प्रसिद्ध्यंति तपस्तेषां हि साधनम् ॥

टी०—रसायनादि औषधि । शरीरारोग्यादि विधि ॥ आकाशगमन अमरसिद्धि । आणि वेदविद्या ॥ ३१ ॥ हीं सर्व दैविककर्में । प्राप्त होती तपोधर्में ॥ त्या तपाचीं निज वर्में । सांगतों तुज ॥ ३२ ॥ ग्रीष्मीं पंचाग्निसाधन । शरदीं आकंठ उदकीं बैसणें ॥ इंगित अथवा काष्ठमौन । धारण करणें ॥ ॥ ३३ ॥ नयनसंकेतें दावित । त्यासी म्हणती मौन इंगित ॥ केवळ राहणें काष्ठवत । तें काष्ठमौन ॥ ३४ ॥ ऐसे हे तपभेद असती । तपेंविण नोहे योगप्राप्ति ॥ योगभाष्यग्रंथीं । कथिलें व्यासें ॥ ३५ ॥

श्लोक–चरणं

॥ "नातपस्विनो योगः सिद्ध्यति" ॥

टी०—तपश्चर्येविना कांहीं । योगसिद्धि होणें नाहीं ॥ ऐसे अनेकां ग्रंथीं पाहीं । आधार असती ॥ ३६ ॥

श्लोक—(विष्णुस्मृति).

॥ यद्दुश्चरं यद्दुरापं यद्दुरं यच्च दुष्करम् ।
॥ सर्वं तत्तपसा साध्यं तपो हि दुरतिक्रमम् ॥

टी०—पर्वतादि दुर्गमस्थानें । दुष्प्राप्य सिद्धि आकाशगमनें ॥ मेरूशिखरीं स्वच्छंद फिरणें । समुद्रशोषणादि ॥ ३७ ॥ ऐशीं सर्व दुस्तरें । तपें प्राप्त होतीं खरें ॥ प्राशिला सिंधु अगस्तिमुनिवरें । तपोबळें ॥ ३८ ॥ म्हणूनी तपें गा नोहे प्राप्त । ऐशी वस्तु नाहीं त्रिलोकांत ॥ तपें देवदानव समस्त । पावले महत्त्व ॥ ३९ ॥ तपें सृष्टीची उत्पत्ति । तपेंचि चालत असे स्थिति ॥ तपेंचि जाण निश्चितीं । लय होय ॥ ४० ॥ तपें जगत्त्रय वेष्टिलें। श्रीमद्भागवतीं असें कथिलें ॥ तेंचि ऐकावें वहिलें । सांगतों गा ॥ ४१ ॥ द्वितीयस्कंधा माझारीं । ब्रह्मा उद्भवला नाभीभीतरीं ॥ तया न सुचे कांहीं अंतरीं । वेडावला ॥ ४२ ॥ तैं झाली आकाशवाणी । ते ऐकावी श्रवणीं ॥ प्रजापती लागुनी । काय वदली ॥ ४३ ॥

श्लोक–(भाग.)

॥ संचिंतयन् द्व्यक्षरमेकदांभस्युपाश्रृणोद्विर्गदितं वचो विभुः ॥

॥ स्पर्शेषु यत् षोडशमेकविंशं निष्कांचनानां नृप यद्धनं विदुः ॥

टीका—प्रजापतीतें पाहूनि सचिंत । आकाशवाणी काय वदत ॥ ककारापासूनि लकारपर्यंत । व्यंजनें गणीं ॥ ४४ ॥ त्यामाजीं सोळावें । आणि दुसरें एकविसावें ॥ घेऊनि एक करावें । मग तो शब्द ॥ ४५ ॥ दोहोंचें होतां एक रूप । आलें शब्दाचें स्वरूप ॥ या शब्दा नांव तप । जाण ऐसें ॥ ४६ ॥ तयाचा तो द्विवार । करूनियां उच्चार ॥ कळविलें साचार । तप करीं ऐसें ॥ ४७ ॥ मग तेणें तप करितां पूर्ण । अंतरीं जाहलें समाधान ॥ सृष्टि रचावयाचें साधन । प्राप्त जाहलें ॥ ४८ ॥ आतां तपाचे प्रकार । त्रिविध असती साचार ॥ भगवद्गीतेमाजीं सविस्तर ॥ निरूपिले ॥ ४९ ॥

श्लोक.

॥ श्रद्धया परया तप्तं तपस्तत्त्रिविधं नरैः ॥

॥ अफलाकांक्षिभिर्युक्तैः सात्विकं परिचक्षते ॥

टीका—अर्जुना सात्विक पुरुष जाण । फलाशा निःशेष त्यागून ॥ श्रद्धापूर्वक विधिविधान । करिती तें सात्विक तप ॥ ५० ॥

श्लोक.

॥ सत्कारमानपूजार्थं तपो दंभेन चैव यत् ।

॥ क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमध्रुवं ॥

टीका—व्हावया सत्कार पूजा मान । या हेतु तप आचरण ॥ तें दांभिक राजस जाण । अध्रुव ऐसें ॥ ५१ ॥

श्लोक

॥ मूढग्राहेणात्मनो यत् पीडया क्रियते तपः ।

॥ परस्योत्सादनार्थं वा तत्तामसमुदाहृतम् ॥

टीका—मूढ ते देह पीडूनि हठपूर्वक । करणें जारणमारणादिक ॥ त्या

तामस बोलती देख । दुष्कर्मचि तें ॥ ९२ ॥ यास्तव मुसाधकांनीं । सात्विक तपा आचरूनि ॥ प्रवर्तावें साधनीं । आत्महिताच्या ॥ ९३ ॥

३ ॥ दान ॥

आतां तिसरें दान । त्या करूं निरूपण ॥ याज्ञवल्क्यसंहितेमाजीं जाण । कथिलें असे ॥ ९४ ॥

श्लोक–॥ न्यायार्जितं धनं चापि विधिवद्यत्प्रदीयते ।
॥ श्रद्धयाऽतिथये युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ॥

टीका—स्वधर्मे आणि न्यायमार्गानें । मिळविलीं असती जीं कां धनें ॥ तीं श्रद्धापूर्वक याचकां देणें । या नांव दान ॥ ९५ ॥ दानीं योग्य जे पदार्थ । ते सांगितले बृहस्पतिसंहितेंत ॥ ते निरूपूं गा यथार्थ । आधारभूत ॥ ९६ ॥

श्लोक–(बृहस्प० संहिता)

॥ अग्नेरपत्यं प्रथमं हिरण्यं । भूर्वैष्णवी सूर्यसुताश्च गावः ।
॥ लोकास्त्रयस्तेन भवंति दत्ता यः कांचनं गां च महीं च दद्यात् ॥

टीका—अग्निपुत्र सुवर्ण । सूर्यपुत्री धेनु जाण ॥ विष्णुकन्या मही प्रमाण । हे तिन्ही ऐसे ॥ ९७ ॥ या तिहींचें करितां दान । त्रैलोक्य दानासमान ॥ तयालागीं जोडे पुण्य । शास्त्राधारें ॥ ९८ ॥ या सर्व दानांहूनि वरिष्ठ । अन्नदान गा असे श्रेष्ठ ॥ ऐसें बोलिलेति स्पष्ट । संवर्तसंहितीं ॥ ९९ ॥

श्लोक

॥ सर्वेषामेव दानानामन्नदानं परं स्मृतम् ।
॥ सर्वेषामेव जंतूनां यतस्तज्जीवितं फलम् ॥
॥ यस्मादन्नात्प्रजाः सर्वा कल्पे कल्पेऽसृजत् प्रभुः ।
॥ तस्मादन्नात्परं दानं न भूतं न भविष्यति ॥

टीका—सर्व दानांत उत्तम दान । नाहीं अन्नदानासमान ॥ येणें सर्व जीवां तृप्तीकरण । होत आहे ॥ ६० ॥ आणि कल्पाकल्पाचे ठायीं ॥ प्रजोत्पत्ति येणेंचि पाहीं । ह्मणवुनी श्रेष्ठत्व याहुनी नाहीं । इतर दानां ॥ ६१ ॥

दान द्यावें सुपात्रीं । निर्फल होतसे कुपात्रीं ॥ वृद्धगौतमसंहितीं । निरूपिलें ॥ ६२ ॥

श्लोक–(वृ. गौ. सं.)

॥ अपात्रेभ्यस्तु दत्तानि दानानि च बहून्यपि ।
॥ वृथा भवंति राजेंद्र भस्मन्याज्याहुतिर्यथा ॥

टीका—अपात्रीं बहुत जरी दिधल्या दान । राजा निर्फल होय जाण ॥ जैसें भस्मीं देतां घृतावदान ॥ वृथा जाय ॥ ६३ ॥ आणि सत्पात्रीं दान देतां । कोटी गुणें विशेषता ॥ तेणें धना रक्षिता । होय हरी ॥ ६४ ॥

श्लोक–(अमरको. टी.)

॥ उपार्जितानां वित्तानां दानमेव हि रक्षणम् ।
॥ तडागोदरसंस्थानां परिवाहा इवांभसाम् ॥

टीका–जैसें कां सरोवर । त्यासी अखंड जैं असती पाझर ॥ तैंचि तयाचें नीर । शुद्ध राहे ॥६५॥ तैसें सत्पात्रीं देतां दान । तैंचि धनाचें संरक्षण ॥ नाहींतरी नृपाग्नितस्कर जाण । हरिताती ॥ ६६ ॥

श्लोक–(सुभा०)

॥ चत्वारो धनदायादा धर्माग्निनृपतस्कराः ।
॥ ज्येष्ठस्य त्ववमानेन कुप्यंति सोदरास्त्रयः ॥

टीका–धनभागी चवघेजण । धर्म नृप अग्नि तस्कर जाण ॥ ज्येष्ठा अवमानितां पूर्ण । खवळती तिघे ॥ ६७ ॥ आपुलाले कृतीकरून । हरिती नाशिती त्याचें धन ॥ करूनि सोडिती रंकदीन । अतिशयेंसी ॥ ६८ ॥ यालागीं यथान्यायें । करितां धनसंचय ॥ त्याचा सत्पात्रीं करीं व्यय । यथाविधि ॥ ६९ ॥ परोपकारीं धन वेंचितां । अनंत पुण्यफल येत हातां ॥ पूर्वाचार्यें हे वार्ता । कथिली आहे ॥ ७० ॥

श्लोक.

॥ पिबंति नद्यः स्वयमेव नोदकं स्वयं न खादंति फलानि वृक्षाः ।
॥ धाराधरो वर्षति नात्महेतवे परोपकाराय सतां विभूतयः ॥

टीका—नद्यांमाजीं उदक । तें स्वयें न सेविती देख ॥ वृक्षा फळें येती अनेक । न खाय स्वयें ॥ ७१ ॥ मेघ वृष्टि करी । जगाकारणें परोपरी ॥ तैसे सज्जन परोपकारी । असती सदा ॥ ७२ ॥

श्लोक–(पाराश स्मृ०).

॥ दानेन प्राप्यते स्वर्गो दानेन सुखमश्नुते ।

॥ इहामुत्र च दानेन पूज्यो भवति मानवः ॥

टीका—दानें होय स्वर्गप्राप्ति । दानें पावे सुखसंपत्ति ॥ इहपरलोकीं पूज्य होती । मानव दानें ॥ ७३ ॥

श्रु० वा " रातेर्दातुः परायणम् "

टीका—अविनाशिनी सीमा । जो अखिल परमात्मा ॥ तो दातिया देत परमा । पदातें गा ॥ ७४ ॥ ह्या दानाचे प्रकार तीन । उत्तम मध्यम कनिष्ठ जाण ॥ पाराशर स्मृतीमाजीं कथन । केलें असे ॥ ७५ ॥

श्लोक–(प० स्मृ०)

॥ अभिगम्योत्तमं दानमाहूतं चैव मध्यमम् ।

॥ अधमं याच्यमानं स्यात् सेवादानं तु निष्फलम् ॥

टीका—सत्पात्राच्या सदनीं । जाऊनियां सन्मानी ॥ दान देई निरभिमानि । तें दान उत्तम ॥ ७६ ॥ सत्पात्रा घरीं बोलवून । दान देणें सन्मानून ॥ तें मध्यम बोलती प्रमाण । शास्त्राचें तें ॥ ७७ ॥ स्वयें सुपात्र येवोनी घरीं । आपणासी याचना करी ॥ तया सत्कारूनि दान करी । तें कनिष्ठ जाण ॥ ७८ ॥ सेवा घेऊनि दान देणें । तें केवळ निष्फल जाणणें ॥ आणिक ऐशी त्रिविध लक्षणें । गीतेमाजीं निवेदिलीं ॥ ७९ ॥

श्लोक–(भग. गी.)

॥ दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे ।

॥ देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्विकं स्मृतम् ॥

टीका—कुरुक्षेत्रादि तीर्थ स्थानीं । सत्पात्र अनुपकारिया विधि करोनी ॥ सूर्यग्रहणादि पर्वणी । देणें जें कां ॥ ८० ॥ ऐसें जें कां दान । तया नाम सात्विक जाण ॥ आतां ऐक लक्षण । राजसाचें ॥ ८१ ॥

श्लोक-(भगव० गी. अ. १७).

॥ यत्तु प्रत्युपकारार्थं फलमुद्दिश्य वा पुनः ॥
॥ दीयते च परिक्लिष्टं तद्दानं राजसं स्मृतम् ॥

टीका—ज्यांनीं उपकार केला आपणावर। त्याचा फेडावया प्रत्युपकार॥ द्रव्य खर्चाचा विचार । करूनि पाहीं ॥ ८२ ॥ देश काल पात्र न पाहे । फलाशा अंतरीं जडली आहे ॥ लौकिक वाढावा ऐसा आहे ! हेतु ज्याचा ॥ ८३ ॥ तया नांव गा निश्चितीं । राजस दान शास्त्रें म्हणती ॥ आतां तामस दानाची स्थिति । श्रवण करीं ॥ ८४ ॥

श्लोक-(भग० गीता. अ० १७).

॥ अदेशकाले यद्दानमपात्रेभ्यश्च दीयते ॥
॥ असत्कृतमवज्ञातं तत्तामसमुदाहृतम् ॥

टी०—सूतकादि काल अपवित्र । दान घेताहि अपात्र ॥ अवज्ञाधिकारयुक्त वक्त्र । करूनि देणें ॥८५॥ या नांव तामस दान । यांत कांहीं नसे पुण्य ॥ तें सर्वथैव व्यर्थ जाण । निश्चयेंशी ॥ ८६ ॥ म्हणून यथाशक्ति साधकांनीं । दान दीजे सात्विकपणीं ॥ तें अल्पही शुद्धांतःकरणीं । दिधलें जरी ॥८७॥ तरी देतसे फल बहुत। ऐसें जाण निश्चित ॥ जैसें वटबीज विस्तारत। बहु सालपणें ॥ ८८ ॥ याविषयीं महाभारतीं । नकुल इतिहास पहावा श्रोतीं ॥ तो सविस्तर सांगतां भीति । ग्रंथविस्ताराची ॥ ८९ ॥ म्हणुनी जयाचें इच्छी मन । तेणें पहावें नकुलाख्यान॥ तेणें होईल समाधान। निश्चयेंशी॥९०॥

४ वेदांतश्रवण श्लोकार्ध—(या. व. सं.)

॥ "वेदांतश्रवणं प्रोक्तं सिद्धांतश्रवणैर्बुधैः"

टीका—वेदांत उपनिषदादिक । सिद्धांतादि वाक्यें देख ॥ श्रवण करावीं सम्यक । अहर्निशीं ॥ ९१ ॥ श्रवण करुनी करावें मनन । सदा निजध्यास असावा जाण ॥ तेणें साक्षात्कार पूर्ण । साधका होय ॥ ९२ ॥ या नांव वेदांतश्रवण । ऐकें आस्तिक्याचें लक्षण ॥ याज्ञवल्क्यसंहितीं जाण । निवेदिलें ॥ ९३ ॥

५ अस्तिकत्व—श्लोकार्ध.

॥ धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते ॥

टीका—धर्माधर्मांचें बोधक । श्रुति प्रमाण असे देख ॥ त्याचा जो कां निन्दक । तो बहिष्कारी ॥ ९४ ॥ शास्त्रोक्त जो धर्माधर्म । यावरी विश्वास तें आस्तिक कर्म ॥ नास्तिका हें वर्म । न कळे गा ॥ ९५ ॥ जो आस्तिक आणि विश्वासीं । तोचि योग्य योगाभ्यासीं ॥ मनुस्मृति वचन येच विषयीं । सांगत आहे ॥ ९६ ॥

श्लोक.

॥ योऽवमन्येत ते मूले हेतुशास्त्राश्रयाद्द्विजः ॥
॥ स साधुभिर्बहिष्कार्यो नास्तिको वेदनिंदकः ॥

टीका—वेद मानीत अप्रमाण । नाना कुतर्क काढून ॥ मनःकल्पित अर्थ करून । सांगतसे ॥ ९७ ॥

श्लोक—(नास्ति. वा.)

॥ " वेदवाक्यमप्रमाणं वाक्यत्वात्
विप्रलंभकवाक्यवत् " ॥

टीका—मत तर्कें करून । वेद मानी अप्रमाण ॥ तो विप्रलंभक ह्मणिजे वंचक जाण । निश्चयेंशी ॥ ९८ ॥ अनुकूल तर्क वाक्यें वेंचून । वेदवाक्या लावी दूषण ॥ वेदनिंदक तो जाण । बहिष्कारी ॥ ९९ ॥ ऐसा जो नास्तिक । त्यासी संसर्ग खानपानादिक ॥ न कीजे सोयरिक । सदाचारियांनीं ॥ १०० ॥

श्लोक—६ व्रत (मनुस्मृ० अ० ११.)

॥ त्र्यहं प्रातस्त्र्यहं सायं त्र्यहमद्यादयाचितम् ।
॥ त्र्यहं परं च नाश्नीयात्प्राजापत्यं चरन् द्विजः ॥

टीका—कृच्छ्र प्राजापत्याचा प्रकार । तो ऐसा ऐका साचार ॥ तीन दिवस दिवा आहार । एक वेळ करावा ॥ १०१ ॥ पुढें तीन दिवस भोजन । रात्रौ करावें जाण ॥ तीन दिन अयाचित वृत्तीनें । राहावें गा ॥ १०२ ॥ पुढें तीन दिवस उपवास करीं । ऐशी द्वादश दिवसांची निवेदिली परी ॥ यासी प्राजापत्यव्रत धर्मशास्त्रीं । बोलिलें असे ॥ १०३ ॥ सांतपनकृच्छ्र । तैसेंचि जाण अतिकृच्छ्र ॥ तप्तकृच्छ्र पाराककृच्छ्र । चार ऐसें ॥ १०४ ॥ हे भेद याचे । आतां व्रत सांगूं चान्द्रायणाचें ॥ तेंहि श्रवण करीं साचें । एकचित्तें ॥ १०५ ॥

श्लोक.

॥ एकैकं ऱ्हासयेत्पिण्डं कृष्णे शुक्ले च वर्धयेत् ॥
॥ उपस्पृशंस्त्रिषवणमेतच्चान्द्रायणं स्मृतम् ॥

टीका—पौर्णिमेपासून चतुर्दशीपर्यंत । एकेक ग्रास उणा करीत ॥ अ-मावास्ये उपोषित । निःशेष रहावें ॥ १०६ ॥ मग प्रतिपदेपासुनी पौर्णिमे-पर्यंत । एकेक ग्रास वृद्धि करीत ॥ या प्रकारें एक मासपर्यंत । करणें व्रत ॥ १०७ ॥ या नांव ह्मणती चान्द्रायण । यांत त्रिकाळ करावें स्नान ॥ यांत पिपीलिका मध्यम यव मध्यम यती हे तीन । भेद असती ॥ १०८ ॥ त्याचें सविस्तर करितां वर्णन । ग्रंथविस्तार होईल जाण ॥ ह्मणूनि संक्षेपें-करून । निरूपिलें ॥ १०९ ॥ परी ग्रासाचें तें प्रमाण । पराशर स्मृती-माजीं केलें कथन ॥ तें श्लोक प्रमाण । सांगू येथें ॥ ११० ॥

श्लोक.

॥ कुक्कुटाण्डप्रमाणं च यावांश्च प्रविशेन्मुखम् ॥
॥ एतं ग्रासं विजानीयात् शुद्ध्यर्थं ग्रासशोधनम् ॥

टी०—कुक्कुटांडासमान । ग्रासाचें असे प्रमाण ॥ अथवा मुखीं मावे सु-खेंकरून । इतुका घ्यावा ॥ १११ ॥ आतां दुसरीं एकादश्यादि व्रतें । तींही असती अंतर्भूतें ॥ तेणेंहि नाश पावतें । पाप सर्व ॥ ११२ ॥

श्लोकार्ध–(मनुस्मृति).

॥ एतैर्व्रतैरपोहेयुर्महापातकिनो मलम् ॥

टी०—ऐशिया व्रतांचिया योगानें । महापातकांपासून सुटणें । यास्तव मुमुक्षुजनें । आचरावें ॥ ११३ ॥

७ ईश्वरार्चन. श्लोक–(या. व. सं.)

यदासन्नस्वभावेन विष्णुं वा रुद्रमेव वा ।
यथाशक्त्याऽर्चयेद्भक्त्या एतदीश्वरपूजनम् ॥
रागाद्यपेतं हृदयंवागदुष्टाऽनृतादिभिः ।
हिंसादिरहितः काय एतदीश्वरपूजनम् ॥

टी०—श्रीविष्णु अथवा शंकर । यांची पूजा यथोपचार ॥ चित्त करो-नि स्थिर । यथासांग करावी ॥ ११४ ॥ रागद्वेषरहित मन । वाणी न स्पर्शे

असत्य वचन ॥ हिंसा परस्त्रीगमन । नसावें स्वप्नीं ॥ ११५ ॥ हें व्रत ध-रितां जाण । या नांव उत्तम ईश्वरार्चन ॥ ऐसें भारतीं मोक्षपर्वीं प्रमाण । सांगितलें ॥ ११६ ॥

श्लोक.

यस्य वाङ्मनसी गुप्ते सम्यक्प्रणिहिते सदा ।
वेदास्तपश्च त्यागश्च स इदं सर्वमाप्नुयात् ॥

टी०—जयाची वाचा आणि मन । पराचें करी हितचिंतन ॥ त्या वेद तप ईश्वरपूजन । सर्व घडती ॥ ११७ ॥

श्लोक.

वाचो वेगं मनसः क्रोधवेगं ।
विधित्सावेगमुदरोपस्थवेगम् ॥
एतान् वेगान् यो विषहेदुदीर्णां-
स्तं मन्ये ब्राह्मणं वै मुनिं च ॥

टी०—अनृतें वाचेसी नियमन । कामादि वेगीं नुठे मन ॥ विधित्सा अ-नेक व्यापारांचें चिंतन । ऐसे वेग नुठती जया ॥ ११८ ॥ मिष्टान्नाची ध्या-वया रुची । धांव नसेचि जिव्हेची ॥ तैसीचि कामोपभोगीं उपस्थाची । मो-डली धांव ॥ ११९ ॥ ऐसे हे वेग जाण । यांचें करी जो दमन ॥ तयासी मुनि ब्राह्मण । म्हणावें गा ॥ १२० ॥ यासीचि बोलिजे ईश्वरपूजन । ये-रवीं दांभिकत्वें गंधपुष्पें घेऊन ॥ पूजन करितां धांवे मन । विषयावरी ॥ ॥ १२१ ॥ एक मन असतां धुवट । कासया पाहिजे इतर खटपट ॥ या-विषयीं आचार्यांनीं स्पष्ट । निरूपिलें असे ॥ १२२ ॥

श्लोक—(शंकराचार्य.)

गभीरे कासारे विशति विजने घोरविपिने ।
विशाले शैले च भ्रमति कुसुमार्थं जडमतिः ॥
समर्प्यैकं चेतःसरसिजमुमानाथ भवते ।
सुखेनैव प्राप्तुं जन इह न जानाति किमहो ॥

टी०—हे भगवन् काय आश्चर्य सांगावें । लोकीं वनीं पर्वतीं हिंडावें ॥ महातडागांतून आणावें । कमलपुष्प ॥ १२३ ॥ ऐसें गव्हरपर्वतीं फि-

रूनी । नाना पुष्पें आणोनी ॥ तुह्मां तीं शूळपाणी ॥ अर्पिताती ॥ १२४ ॥ परी हृदयकमळ शुद्ध मन । जे अर्पिती तुह्मांलागून ॥ तयावरी सुप्रसन्न । तुह्मी सदा ॥ १२५ ॥ परी हें कोणी न करिती । कल्पनेनें व्यर्थ भटकती ॥ ह्मणूनियां माझे चित्तीं ॥ आश्चर्य वाटे ॥ १२६ ॥ असो ऐसें पूजाविधान। निरूपिलें तुजकारणें ॥ आतां ऐकें गा लक्षण । संतोषाचें ॥ १२७ ॥

॥ ८ संतोष ॥

टी०—प्रारब्धें जें प्राप्त जाण । तेणेंचि आनंद मानी मन ॥ यासी नांव ह्मण । संतोष ऐसें ॥ १२८ ॥ संतोष योगियाचें धन । संतोष हें तप जाण ॥ असंतोषियाचें खिन्न मन । सर्वकाळ ॥ १२९ ॥

श्लोक.

॥ सर्पाः पिबन्ति पवनं न च दुर्बलास्ते ।
॥ शुष्कैस्तृणैर्वनगजा बलिनो भवन्ति ॥
॥ कंदैः फलैर्मुनिवरा गमयंति कालं ।
॥ संतोष एव पुरुषस्य परं निधानम् ॥

टी०—वायु भक्षिता अजगर । परी तो बलवान् साचार ॥ वनगजा शुष्क तृणाहार । असोनी बळी ॥ १३० ॥ कंद फळें मुनि सेविती । तेणें होय त्यांची तृप्ती ॥ सदा आनंदें असती । संतोषानें ॥ १३१ ॥

श्लोक—(मनुस्मृ०).

॥ संतोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत् ॥
॥ संतोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः ॥

टी०—सुखमूळ संतोष जाणा । दुःखमूळ असे तृष्णा ॥ सुखेच्छु पुरुषाचिया सदा मना । संतोष पाहिजे ॥ १३२ ॥

श्लोक—(योगवा०).

॥ संतोषैश्वर्यसुखिनां चिरं विश्रांतचेतसाम् ।
॥ साम्राज्यमपि शांतानां जरत्तृणलवायते ॥

टी०—संतोषें ज्याचें शांत चित्त । तो सदा आनंदभरित ॥ तया चक्रवर्ती राजाहि तृणवत् । भासतसे ॥१३३॥ ह्मणुनी साधकाकारणें । अनायासें मिळती भिक्षान्नें ॥ तेणेंचि संतोष पावणें । ऐसें कथिलें भागवतीं ॥ १३४ ॥

श्लोक—(श्रीम० भाग० स्कं० २)

॥ सत्यां क्षितौ किं कशिपोप्रयासैर्बाहौ
स्वसिद्धे ह्युपबर्हणैः किम् ।
॥ सत्यंजलौ किं पुरुधान्नपात्र्या दिग्वल्कलादौ
सति किं दुकूलैः ॥

टीका—पृथ्वी ऐशी विस्तीर्ण शय्या । असतां पलंग गाद्या कासया ॥ दीर्घ बाहु असतां कार्पासादि उशिया । कासयासी ॥ १३५ ॥ उभय करपात्र असतां । कासया पात्राची चिंता ॥ दिशा वल्कलें प्राप्त असतां । कां अगत्यता इतर वस्त्रा ॥ १३६ ॥

श्लोक—(भ० ह० वै० श०).

॥ गंगातरंगकणशीकरशीतलानि ।
॥ विद्याधराध्युषितचारुशिलातलानि ॥
॥ स्थानानि किं हिमवतः प्रलयं गतानि
॥ यत्सावमानपरपिंडरता मनुष्याः ॥

टीका—गंगानदीच्या शीतल कणानें । सेवित जो कां विद्याधरानें ॥ ऐशिया हिमाद्रीमाजीं गुहादि स्थानें । नष्ट झालीं ॥ १३७ ॥ ह्मणूनि साधकांनीं । वासु कीजे ऐशिया स्थानीं ॥ अपमानकारक संसारिका सदनीं । न रहावें ॥ १३८ ॥ हा भर्तृहरीचा श्लोक पहातां । असे जरी यथार्थता ॥ परी सांप्रत काळाचा विचार करितां । हें दुर्घट पैं ॥१३९॥ सांप्रत काल ऐसा जाण । पाहिजे अन्नाच्छादन ॥ केवळ अन्नमय असे प्राण । कलियुगीं ॥ १४० ॥ तैसे शीतोष्णादि प्रकार । सोशील ऐसें नसे शरीर ॥ स्मृतींमाजी ऋषि पाराशर । बोलिलेती ॥ १४१ ॥

श्लोक.

॥ कृते चास्थिगताः प्राणास्त्रेतायां मांससंस्थिताः ॥
॥ द्वापारे रुधिरं यावत् कलावन्नादिषु स्थिताः ॥

टीका—कृतयुगीं अस्थिगत प्राण । त्रेतीं असे मांसाधीन ॥ द्वापारीं रुधिरींचि गा संपूर्ण । प्राण राहती ॥ १४२ ॥ कलीमाजीं अन्नाधारें ।

प्राण राहतसे बारे ॥ ह्मणूनि गिरि गव्हरें । रहातां नये ॥ १४३ ॥ अन्न शब्दामाजीं जाण । दुग्ध कंदादि येती संपूर्ण ॥ त्याचा लोप झालासे हें कथन । उपोद्घातीं कथिलें असे ॥ १४४ ॥ तरी कलीमाजीं अन्नमय प्राण । न मिळे कंदमूलादि जाण ॥ ह्मणूनि उपाय साधकानें । काय कीजे ॥ १४५ ॥ ऐशी उत्पन्न झाली शंका । त्याचें निवारण सांगतों ऐका ॥ पवित्र ग्रामासन्निध साधका । निवास व्हावा ॥ १४६ ॥ पवित्र क्षेत्र ग्रामाजवळीं । नदीतटाकीं देवमंदीर स्थळीं ॥ राहूनि तेथें नित्य काळीं । भिक्षाटन करावें ॥ १४७ ॥

मनुस्मृति वा० "ग्राममन्नार्थमाश्रयेत्"

टी०—यालागीं साधकांनीं । ग्रामाश्रय करूनी ॥ भिक्षान्न सेवूनी । स्वस्थ रहावें ॥ १४८ ॥ तरी एकाचि गृहीं पुरती । भिक्षा न घ्यावी निश्चितीं ॥ ग्रास ग्रास मात्र मिळवूनी शरीरपूर्ती । करिजे गा ॥ १४९ ॥

श्लोक–(अत्रिसंहिता).

॥ चरेन्माधुकरीवृत्तिमपि म्लेंच्छाकुलादपि ।
॥ एकान्नं न तु भोक्तव्यं बृहस्पतिकुलादपि ॥

टीका—एकेक गृहीं ग्रास मात्र जाण । करावी म्लेंच्छवत् आचारी ब्राह्मण ॥ परी एक गृहीं पूर्तान्न न घ्यावें जाण । जरी बृहस्पति कुल असो ॥ १५० ॥

श्लोक—(मनुस्मृ०).

॥ भैक्षेण वर्तयेन्नित्यं नैकान्नादी भवेद्व्रती ।
॥ भैक्षेण व्रतिनो वृत्तिरुपवाससमा स्मृता ॥

टी०—धरी जो ब्रह्मचर्यादि व्रत । तेणें एकान्न न भक्षावें निश्चित ॥ भिक्षान्न भक्षितां नित्य । तें उपवासासमान असे ॥ १५१ ॥

श्लोकार्ध–(व० सं०)

॥ उपवासात्परं भैक्षं दया दानात् विशिष्यते ॥

टी०—उपोषणापेक्षां भिक्षान्न श्रेष्ठ । दया ही दानाहुनी वरिष्ठ ॥ याविषयीं भर्तृहरीनें स्पष्ट । निवेदिलें असे ॥ १५२ ॥

श्लोक.

॥ भिक्षाहारमदैन्यमप्रतिहतं भीतिच्छिदं सर्वदा ।

॥ दुर्मात्सर्यमदाभिमानमथनं दुःखौघविध्वंसनम् ॥
॥ सर्वत्रान्वयमप्रयत्नसुलभं साधुप्रियं पावनं ।
॥ शंभोः सत्रमवार्यमक्षयनिधिं शंसंति योगीश्वराः॥

टी०—भिक्षेमाजीं दीनता । नाहीं नाहीं गा सर्वथा ॥ तैशी असे निर्भयता । भिक्षेमाजीं ॥ १५३ ॥ मत्सर दंभ मान । यांणीं त्यागिलें तें स्थान॥ दुःखौघ होती नाशन । भिक्षेमाजीं ॥ १५४ ॥ भिक्षेलागीं सुलभ प्रयत्न । साधुप्रिय पावनान्न ॥ केवळ असे सोमपान । विरक्तासी ॥१५५॥ ऐसें हें निरुपम जाण । शंकरकृत अनिवार्य पूर्ण ॥ यज्ञसम असे स्तुति ह्मणून । करिती योगी ॥ १५६ ॥ जरी अशक्त किंवा वृद्धावस्था । होय तेणें एक गृहीं भिक्षा करितां॥ दोष नसे गा सर्वथा । परि राजान्न न सेवावें ॥१५७॥ राजान्न अपवित्र जाण । तें कदापिही न करावें सेवन ॥ मनुस्मृति चतुर्थोध्यायीं निरूपण । केलें असे ॥ १५८ ॥

श्लोक.

॥ दशसूनासमं चक्रं दशचक्रसमो ध्वजः ।
॥ दशध्वजसमा वेश्या दशवेश्यासमो नृपः ॥

टीका—दहा खाटिकांसमान । एक तेली असे जाण ॥ तेलियां दश समान । मद्यकार एक ॥ १५९ ॥ दहा मद्यकारांसमान । एक वेश्या असे जाण ॥ आणि दश वेश्यांसमान । एक राजा ॥ १६० ॥ ह्मणूनियां राजान्न ।तें अत्यंत अपवित्र जाण॥ कदा काळीं साधकानें । सेवूं नये ॥ १६१ ॥

॥ ९ मति ॥

सांगितलें संतोषलक्षण । आतां सांगूं मति पूर्ण ॥ याज्ञवल्क्यें केलें कथन । संहितेमाजीं ॥ १६२ ॥

श्लोकार्ध.

॥ विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धायां सा मतिर्भवेत् ॥

टीका—श्रद्धापूर्वक जपानुष्ठान । तैसेंचि योगादी साधन ॥ केलिया फलती ऐसें जाण । पांतजलीनें कथियेलें ॥ १६३ ॥

श्लोकार्ध (पातंज० वाक्य०)

॥ श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥

टीका—क्वचित् देवतादिक जन्मती त्यांसी । योगसिद्धि पावे जन्मेंसी ॥ श्रद्धा वीर्य स्मृति प्रज्ञा येणेंही मनुष्यासी । प्राप्त होत अनुष्ठानें ॥ १६४ ॥ यासाठीं प्रथम जाण । श्रद्धा होतसे उत्पन्न ॥ मग अभ्यासीं वीर्य उत्साह पूर्ण । होत असे ॥ १६५ ॥ तेथोनि दुसरी भूमि जाण । स्मृति प्राप्त होय पूर्ण ॥ त्या पुढें चित्तसमाधान । होय ऐशी समाधी ॥ १६६ ॥ ती जाणावी संप्रज्ञात । त्यापुढें विवेकें दृढ धरावें चित्त ॥ नंतर समाधि असंप्रज्ञात । प्राप्ति होय ॥ १६७ ॥ ऐशी योगसिद्धि व्हावया प्राप्त । मुख्य श्रद्धा पाहिजे निश्चित ॥ तियेशीचि नामें ह्मणत । मति ऐसें ॥ १६८ ॥

श्लोकार्ध (शिव सं०).

॥ फलिष्यतीति विश्वासः सिद्धेः प्रथमलक्षणम् ॥

टीका—योग व्हावया फलदायक । मुख्यत्वें विश्वास पाहिजे देख ॥ तो सुदृढ धरावा सम्यक । निश्चयेंसी ॥ १६९ ॥

श्लोक—(महाभारत मोक्षपर्व).

॥ वाग्वृद्धं च मनोवृद्धं श्रद्धा संत्रायते नृप ।
॥ श्रद्धावृद्धं वाङ्मनसी न जातु कर्मत्रायतः ॥

टीका—मनें वाचें करून । जपादि भ्रष्ट झालिया जाण । तयाचें करीत रक्षण । पूर्ण श्रद्धा ॥ १७० ॥ श्रद्धा पावलिया भ्रष्टता । मनें वाचें न रक्षवे सर्वथा ॥ येविषयीं प्रमाण गीता । सप्तदशाऽध्याय ॥ १७१ ॥

श्लोक.

॥ अश्रद्धया हुतं दत्तं तपस्तप्तं कृतं च यत् ।
॥ असदित्युच्यते पार्थ न च तत् प्रेत्य नो इह ॥

टीका—अर्जुना पाहे श्रद्धेवांचून । जप होम अनुष्ठानादि आचरण ॥ तें निश्चयें इह परलोकीं जाण । निष्फल होय ॥ १७२ ॥ ह्मणुनी साधकालागीं पाहे । परिपूर्ण श्रद्धा जैं होय ॥ तरी लाधे सोय । योगसिद्धीची ॥ १७३ ॥ यास्तव श्रद्धा ह्मणजे मती । दृढ धरावी चित्तीं ॥ तेणें होईल प्राप्ति । योगसिद्धीची ॥ १७४ ॥

श्लोक—॥ १० लज्जा ॥ (या० व० सं०).

॥ वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ।

॥ तस्मिन्भवति या व्हीस्तु लज्जा सैवेति कीर्तिता ॥

टीका—वेदीं तसेंचि लौकिकीं जाण । निषेधिलें मदिरापान ॥ तैसेंचि परस्त्रीगमन । निषेधिलें ॥ १७५ ॥ आणिक चौर्य असत्य हिंसा द्यूत । निषेधिलें जें कुत्सित ॥ हें त्यागावें समस्त । साधकानें ॥ १७६ ॥ यया-सी लौकिकीं समस्त । लज्जा असें वदत ॥ व्हीही ऐसें बोलत । तिजला-गीं ॥ १७७ ॥ हें लोकापवादें त्यागणें । त्यासी लज्जा ऐसें ह्मणणें ॥ परी तिसीही गा त्यागणें । मनांतूनी ॥ १७८ ॥ असो ऐशीं नियमाचीं दश लक्षणें । तुज निरूपिलीं विस्तारानें ॥ या त्यागासी कुतर्क जाणें । प्रतिबं-धक असे ॥ १७९ ॥

श्लोक—(पातं०)

॥ एतेषां यमनियमानां वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥

टीका—यमनियमां आचरतां जाण । कामक्रोध हे दूषिती मन ॥ तें तत्काल विवेकेंकरून । शुद्ध कीजे ॥ १८० ॥

उक्त सूत्रभाष्यं व्यासोक्ति सूत्रं.

॥ घोरेषु संसारांगारेषु पच्यमानेन मया शरणमु-
॥ पागताः सर्वभूताभयदानेन योगधर्माः स खल्व-
॥ हं त्यक्त्वा वितर्कान् पुनस्तानाददानस्तु लयः
॥ श्ववृत्तेनेति भावयेत् यथा श्वा वांतावलेही तथा
॥ त्यक्तस्य पुनराददान इति ॥

टीका—यम नियमाचे आचरणीं । साधक शुद्ध होत अंतःकरणीं ॥ तेव्हां कैसें भावित मनीं । तें श्रवण करा ॥ १८१ ॥ कीट पतंग सर्प व्या-घ्रादि घोर योनी । पावोनि मी पोळलों दावाग्नी ॥ कांहीं सुकृतें करूनी ॥ अवचट आलों नृजन्मा ॥ १८२ ॥ सर्व भूतांच्या अभयदानीं । योगा-भ्यास आश्रयस्थानीं ॥ त्याग केला विषयसेवनीं । निश्चयरूप ॥ १८३ ॥ जरी पुन्हां एथें करीन विषयसेवन । तरी मग श्वानतुल्याचि होईन ॥ जैसें कां तें करूनि वमन । पुनरपि सेवी ॥ १८४ ॥ तैसीचि होईल मा-झी परी । ऐसा रात्रंदिवस विचार करीं ॥ कदा काळीं विषयांवरी । जाऊं नेदी मना ॥ १८५ ॥ ऐसा हा नियमपर्याय । तुज निवेदिला पाहें ॥

आतां याचें फल कैसें काय । तें सांगू पुढें ॥ १८६ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ ॥ श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत ॥ केला असे ॥ १८७ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथे नियम दश प्रकार निरूपणं नाम एकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥ एकादशोऽध्यायः संपूर्णोऽस्तु ॥ श्रीरामचरणार्पणमस्तु ॥ ॥

अध्याय बारावा.

श्रीरामचंद्राय नमः ॥ आतां यमनियमाचरणाचें फळ । तें सांगतों तुज सकळ ॥ श्रवण करीं प्रांजळ । एकाग्र चित्तें ॥ १ ॥

श्लोक (यो० द्रु०).

॥ स्खलत्यसौ नैव यदा कथंचनाचलाशयोऽहिंसनमुख्यशीलतः ॥

॥ तदा तु तज्जानि फलान्युपाश्नुतेऽविरोधमुख्यान्यचिरादुदारधीः ॥

टी०—यमनियमांच्या अनुष्ठानें । साधक सुदृढ होतसे मनें ॥ महत्संकट पडतां जाणें । न ढळे चित्त ॥ २ ॥ धर्मशास्त्राचें प्रमाण । गुरु कार्य अथवा स्वप्राणरक्षण ॥ ऐसें पांच स्थळीं बोलतां असत्य वचन । दोष नाहीं ॥ ३ ॥ यज्ञादि स्थलाठायीं । देवब्राह्मणांसाठीं पाहीं ॥ पशुहिंसा केलियाही । न घडे दोष ॥ ४ ॥ यज्ञाची व्हावया संपूर्ति । कृपण-वैश्याची चोरिली संपत्ति ॥ तया दोष न लागे संमती । शास्त्राचिये ॥ ५ ॥ त्रिदिन पडतां उपोषण । एक दिवसापुरतें जें चोरिलें अन्न ॥ तया दोष नसे जाण । शास्त्र सांगे ॥ ६ ॥ परी ऐशियाही कठिण समयीं । आपुली दृढता न सोडीं पाहीं ॥ तया गुणें अविलंबें निश्चयीं । अहिंसाफल प्राप्त ॥ ७ ॥

श्लोकार्ध (योग सु०).

॥ अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥

टी०—त्याचें फल ऐसें जाण । तया पुरुषासन्निधान ॥ वैरभाव नुपजे क-

दा मन । निर्वैर सर्व जीवांचें ॥ ८ ॥ नकुल सर्प निर्वैर । गाय आणि वृक-व्याघ्र ॥ मूषक आणि मार्जार । एकत्र क्रीडती ॥ ९ ॥

श्लोक (योगवासिष्ठ).

॥ समसंविद्विलासाढ्ये यद्यदायतिदेहके ॥
॥ हिंस्रचेतः पतत्याशु समतामेति तत्तदा ॥
॥ योगिदेहसमीपात्तु गत्वा प्राप्नोति हिंस्रताम् ॥

टी०—सर्व आत्मरूप दृष्टी समान । सन्मुख येतां हिंस्रक जाण ॥ वैर-भावा त्यागून । शांत होती ॥ १० ॥ त्यापासूनि जेव्हां दूर जाती । तेव्हां त्यांची पालटे मति ॥ वैरभाव मग चित्तीं । वाढतसे ॥ ११ ॥ याचियासा-धनेंकरून । गिरिगव्हरीं रहाती ऋषिजन ॥ श्वापदभय त्यांलागून । नसे कदा ॥ १२ ॥ ऐशी अंहिंसेची दृढता । साधकालागीं प्राप्त होतां ॥ येवढा लाभ त्याचे हातां । येत असे ॥ १३ ॥

श्लोकार्ध (योगसूत्र).

॥ सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ॥

टी०—सत्यव्रताचें होतां अनुष्ठान । तेणें वाचासिद्धि होय जाण ॥ ते-णें तयाचें वचन । सिद्धि पावे ॥१४॥ तो वर अथवा शाप देत । तें कदा नोहे असत्य ॥ आतां अस्तेयाच्या फलातें । श्रवण करीं ॥ १५ ॥

श्लोकार्ध.

॥ अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥

टी०—अस्तेयाची करितां उपासना । पृथ्वीवरील रत्नें नाना ॥ येती त्याच्या सन्निधाना । प्रती जाणें ॥ १६ ॥

श्लोकार्ध.

॥ ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥

टी०—ब्रह्मचर्य धरी दृढ व्रत । तेणें वीर्य होय प्राप्त ॥ अनेक विद्या करि-तां पारंगत । वीर्यवान् त्या होती ॥ १७ ॥ इन्द्रियें आणि मन । यां प्रक-र्षित शक्ति येत जाण ॥ तेणें समर्थ होय ज्ञानधारण । करावया ॥ १८ ॥ आतां अपरिग्रहाची स्थिती । सांगतों ती धरीं चित्तीं ॥ निवेदितों तुजप्रति । श्रवण करीं ॥ १९ ॥

श्लोकार्ध.

॥ अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथानां संबोधः ॥

टीका—पूर्वी केलें निरूपण । अपरिग्रहाचें लक्षण ॥ स्त्रीपुत्रादिकांच त्याग करणें । सुहृद् आप्त ॥२०॥ एकाकी करी वास जाण । तेणें स्थिरता पावे मन ॥ मग स्वदेशादि देहाभिमान । नष्ट होय ॥ २१ ॥ तेणें जन्मांतरींची होय स्फूर्ति । समजे पुढें होणार गति ॥ ऐसें भूतभविष्य जाणती । अपरिग्रही ॥ २२ ॥ आतां शौचाचें फल । तुज सांगूं सकल ॥ श्लोकार्ध प्रमाण निर्मल । श्रवण करीं ॥ २३ ॥

श्लोक.

॥ शौचात् स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥

टीका—शौचाचार करी प्राणी । शरीरीं अत्यंत येतसे ग्लानी ॥ वारंवार मृज्जलें करोनि । धुणें पडे ॥ २४ ॥ जनाचा संसर्ग होतां । पुनः पुनः अपवित्रता ॥ नेहेमीं शुद्ध करितां । येत ग्लानी ॥ २५ ॥ ह्मणूनियां विजनीं । असावें साधकें एकांतस्थानीं ॥ तेणें अपवित्रता जनसंघट्टनीं । नुपजे त्रास ॥ २६ ॥ या शौचाचार योगानें । सत्वशुद्धि होय जाणें ॥ तोहि प्रकार श्लोकार्धानें । निरूपितों ॥ २७ ॥

॥ श्लोकार्ध—सत्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येंद्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥

टीका—करी शौचानुष्ठान । सत्वशुद्धि होय तेणें ॥ तैं सुप्रसन्न होय मन । होत चित्तशुद्धि ॥ २८ ॥ तेणें होय एकाग्रता । ध्येय वस्तू प्राप्तता । इन्द्रियजयो हातां । येत असे ॥ २९ ॥ तेणें होय आत्मप्रतीति । हा निश्चय जाणा चित्तीं ॥ या प्रकारें शौच अनुष्ठिती । लाभ तया ॥३०॥ आतां संतोषाचें फल । तेंही निवेदितों सकल ॥ श्लोकार्ध विमल । करूनी दावूं ॥ ३१ ॥

श्लोकार्ध.

॥ संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥

टीका—संतोषाचे ठायीं । सर्व सुखें वसती पाहीं । जेथें कां संतोष नाहीं । ते सदा दुःखी ॥ ३२ ॥

श्लोक (सूत्रभाष्य).

॥ यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम् ।
॥ तृष्णाक्षये सुखस्यैते नार्हतः षोडशीं कलाम् ॥

टीका—स्त्री पुत्र धनादि या लोकींचें । दिव्याप्सरा अमृतपानादि स्वर्गींचें ॥ हीं सर्व सुखें संतोषाचें । कारणभूत ॥ ३३ ॥ परी जयाचा होय तृष्णाक्षय । तयाचिया सुखासी पाहें । सर्वत्र सुखें तुलितां नोहे । षोडशांशा इतुकेंही ॥ ३४ ॥ आतां अनुष्ठानी तपाचें । फल निरूपूं साचें ॥ करीं गा चित्ताचें । एकाग्रत्व ॥ ३५ ॥

श्लोकार्ध—**कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥**

टीका—दीर्घ काल तप केलिया जाण । दूर दृष्टि दूर श्रवण ॥ प्राप्त होती हे गुण । निश्चयेंशी ॥ ३६ ॥ आतां जपाची सांगूं फलश्रुति । श्लोकार्धे गा निश्चितीं ॥ तेहि धरावी चित्तीं । दृढतेसीं ॥ ३७ ॥

श्लोकार्ध—**स्वाध्यायादिष्टदेवताप्रयोगः ॥**

टीका—गायत्र्यादि पवित्र । विधियुक्त प्रणवादि मंत्र ॥ देवतानुष्ठान एकत्र । करितां पावे तो सिद्धि ॥ ३८ ॥

श्लोक (सूत्रभाष्य गद्य.)

॥ देवा ऋषयः सिद्धाश्च स्वाध्यायशीलदर्शनं
गच्छंति कार्ये चास्य वर्तंत इति ॥

टीका—विधियुक्त जप कर्त्या पुरुषाचें । दर्शन द्यावयालागीं साचें ॥ देव ऋषि सिद्धांचे । थवे येती ॥३९॥ आणि तयाच्या समागमें करून । अनेक वार्ता करिती कथन ॥ मनोइच्छित वरदान । देती तया ॥४०॥ आतां ईश्वरपूजन । फल करूं निरूपण ॥ तें श्लोकार्धें पूर्ण । सांगूं तूतें ॥ ४१ ॥

श्लोकार्ध—**समाधिसिद्धिः ईश्वरप्रणिधानात् ॥**

टीका—शुद्ध चित्तरूप पुष्पेंकरून । एकाग्रें करितां ईश्वरपूजन ॥ समाधिसिद्धि प्रयासेंवीण । प्राप्त होय ॥ ४२ ॥ समाधिसिद्धि झालिया जाण । मन इच्छित फल संपूर्ण ॥ प्राप्त होय निश्चयानें । निःसंशय ॥४३॥ सारांश ऐसा याचा । फलभाव यमनियमांचा ॥ क्षमा धृत्यादि सर्वांचा । मात्र समाधिसिद्धि ॥ ४४ ॥ ऐसें हें सर्वांचें । फल जाण बा तूं साचें ॥

तरी आतां विस्ताराचें । काम नाहीं ॥ ४५ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ४६ ॥ इति श्री. यो. त. ग्रं. यमनियमफलनिरूपणं नाम द्वादशोऽध्यायः ॥

अध्याय तेरावा.

ॐनमः परब्रह्मपरमात्मने श्रीवासुदेवाय सकलसृष्टिस्थितिलयकराय चैतन्यस्वरूपाय नमो नमः ॥

टीका—आतां योगाचें तिसरें अंग । जाण आसनप्रयोग ॥ तो सांगतों कार्यभाग । फावे ऐसा ॥ १ ॥

श्लोक—(योगद्रुम).

॥ पीठान्यनल्पानि वदंति योगिनस्तेषां
चतुष्कं तु तथोत्तमोत्तमम् ।
॥ तत्रापि यत् स्थैर्यसुखावहं भवेत्तचैव
योगेप्सुरिहाभ्यसेत्सदा ॥

टीका—सुख आणि शरीरस्थिरता । यालागीं पाहिजे आसनदृढता ॥ त्या आसनाची समूळ वार्ता । जाणे शिव ॥ २ ॥

श्लोक—(गोरक्षशतक).

॥ आसनानि च तावंति यावंत्यो जीवजातयः ।
॥ एतेषामखिलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥
॥ चतुरशीतिलक्षाणि एकैकं समुदाहृतम् ।
॥ ततः शिवेन पीठानां षोडशोनं शतं कृतम् ॥

टीका—चौऱ्यायशीं लक्ष जीवजाती । तितुकींही आसनें असती ॥ त्या सर्व भेदांसी जाणती । शंकर एक ॥ ३ ॥ ह्मणूनी त्या सर्वांचा विस्तार । सांगतां नये साचार ॥ यास्तव कार्यापुरता विचार । करूं येथें ॥ ४ ॥ हठप्रदीपिकेमाझारीं । सांगीतली षोडशासनांची परी । पोटभेद विस्तारीं ॥ निरूपिले ॥ ५ ॥ घेरंडसंहितेमाझारीं जाण । बत्तीस आसनलक्षणें ॥ गो-

रसशनकीं दोन । निवेदिलीं ॥ ६ ॥ ऐसे ग्रंथोग्रंथीं योगीयांनीं । निवेदिलें आसनांलागुनी ॥ त्या सर्वांचा आशय पाहूनी । सार घेऊं ॥ ७ ॥

श्लोक.

॥ चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।
॥ तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥

टीका—चौऱ्याशीं आसन प्रकार । शंकरें निवेदिले साचार ॥ त्यांमाजीं मुख्य जीं चार । तीं प्रथम दावूं एथें ॥ ८ ॥

श्लोकार्ध

॥ सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयं ॥

टीका—सिद्धासन आणि भद्रासन । पद्मासन आणि सिंहासन । ऐशीं चारी आसनें जाण । निरूपिलीं ॥ ९ ॥ त्यांमाजीं पहिलें सिद्धासन । ऐक त्याचें लक्षण ॥ श्लोकाधारें निरूपण । करितों गा ॥ १० ॥

॥ १ ॥ श्लोक–(सिद्धासन).

॥ योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत् ।
॥ मेंढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ॥
॥ स्थाणुः संयमितेन्द्रियोचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरंतरं ।
॥ ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥

टीका—वामपादाची शिवणीस्थानीं । टांच लावावी नेहटोनी ॥ दक्षिण पाद टांच लिंगोर्ध्वस्थानीं । दृढ राखी ॥ ११ ॥ मेरुदंड सरळ उभारुनी । हनुवटी लावीं हृदयभुवनीं ॥ तेणें नेत्रबुबुळें एकवटोनी । भ्रूमध्यें जाती ॥ १२ ॥ या नांव गा सिद्धासन । मोक्षकपाट भेदक पूर्ण ॥ याचे अन्यमतें भेद जाण । तेही सांगूं ॥ १३ ॥

श्लोक.

॥ मेंढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यगुल्फौ तथोपरि ।
॥ गुल्फांतरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥

टीका—सव्य पायाचा घोटा । शिश्नावरी ठेवा नेटा ॥ वाम पादींही लोटा । तयावरी पैं ॥ १४ ॥ या ह्मणती सिद्धासन । ऐसेंही मत असे जाण ॥

ययासी वज्रासन गुप्तासन । मुक्तासन ऐसेंही बोलती ॥ १५ ॥

श्लोक.

॥ चतुरशीतिर्पीठेषु सिद्धासनं सदाभ्यसेत् ॥
॥ द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥

टीका—चौऱ्यायशीं आसनांमाजीं जाण । सिद्धासन श्रेष्ठ पूर्ण ॥ बाहत्तर हजार नाडींचें मलशोधन । होतसे येणें ॥ १६ ॥ ह्मणूनि सिद्धासना-ऐसें । दुसरें आसन नसे ॥ साधकें नित्याभ्यासें । हेंचि ध्यावें ॥ १७ ॥

॥ २ ॥ श्लोक—(पद्मासन).

॥ वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
॥ दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥
॥ अंगुष्ठौ हृदये निधाय चुबुकं नासाग्रमालोकयेदेत-
॥ द्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥

टीका—वाम दक्षिण चरण परी । परस्पर ठेवी ऊरूंवरी ॥ एक एके परस्परीं । समान ऐसे ॥ १८ ॥ नंतर वाम दक्षिण हस्त जाण । पृष्ठभागें फिरवून ॥ पांदागुष्ठ दृढत्वपण । धरावें गा ॥ १९ ॥ हनुवटी लावी हृदयीं । दृष्टि भ्रूमध्यें घालावी ॥ ऐशिया प्रकारें साधावी । योगमुद्रा ॥ २० ॥ या पद्मासनाचे प्रकार । आणीक आहेत साचार ॥ तेही सांगूं विचार । धरीं ध्यानीं ॥ २१ ॥

श्लोक.

॥ उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरूसंस्थौ प्रयत्नतः ।
॥ ऊरूमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥
॥ नासाग्रे विन्यसेद्राजन् दंतमूले तु जिह्वया ।
॥ उत्तभ्य चिबुकं वक्ष्यस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥
॥ इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥
॥ दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥

टीका—जानू ऊरूंच्या मधून । समान बसवी दोन्ही चरण ॥ हस्तपुट एकावरी एक ठेवावें जाण । समानत्वें ॥ २२ ॥ सरळांगें बैसून । जिव्हा रा-

जडदंतीं लावी जाण ॥ सन्मुख वरिल जे दोन । राजदंत ह्मणावे ॥ २३ ॥ नासाग्रीं टेवी दृष्टि । तेणें अभ्यासा येत पुष्टि ॥ आत्मरूप सकल सृष्टि । अनुभवा येत ॥ २४ ॥ हें जिव्हाबंध पद्मासन । न कळे कदा गुरुवीण ॥ याचीही ओळखण । अंतर्निष्ठ जाणती ॥ २५ ॥ आणीकही याचा प्रकार । सांगतों तो ध्यानीं धर ॥ याचा अभ्यास निरंतर । करितात योगी ॥२६॥

श्लोक.

॥ कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं ।
॥ गाढं वक्षसि संनिधाय चुबुकं ध्यायेच्च तच्चेतसि ॥
॥ वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन् पूरितं ।
॥ पंचप्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥

टीका—पूर्वीं कथिल्याप्रमाणें । घालावें गा पद्मासन ॥ करसंपुट एकावरी एक टेवून । बंध देणें जालंधर ॥ २७ ॥ अपान ऊर्ध्व करावा । प्राण खालता दाटावा ॥ तेणें होतसे उठावा । कुंडलनीचा ॥ २८ ॥ येणें सुषुम्नामार्ग जाण । मोकळा होय संपूर्ण ॥ तेणें साधका अनुभवज्ञान । प्राप्त होय ॥ २९ ॥

श्लोक.

॥ पद्मासने स्थितो योगी नाडिद्वारेण पूरितम् ।
॥ मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥

टीका—पद्मासनीं होवोनि स्थित । सुषुम्ना मार्गें वायु नेत ॥ तोचि जाणा मुक्त । निःसंशय ॥ ३० ॥

॥ ३ ॥ श्लोक—(सिंहासन).

॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
॥ दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥
॥ हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च ।
॥ व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥
॥ सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः ॥

टीका—शिवणीचे दोन्ही भागवटे । वामसव्य टांचा लावी उलटे ॥ गुडघ्यावरी हस्तबोटें । उलट पसरोनि ठेवी ॥ ३१ ॥ मुख फाडावें सिंहवत् ।

जिव्हा बाहेर लळलळीत ॥ दृष्टि एकाग्रें निश्चित । नासाग्रीं ठेवी ॥ ३२ ॥ यासी बोलती सिंहासन । यांत त्रिबंध लागती जाण ॥ सर्वमान्य उत्तमासन । मानिती योगी ॥ ३३ ॥

॥ ४ ॥ श्लोक—(भद्रासन)

॥ गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
॥ सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥
॥ पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्चलम् ।
॥ भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥

टी०—सांगीतलें सिंहासन । तेवींचि याचें बैसणें ॥ परी चरण टांचा समसमानें । लाविजे गा ॥३४॥ म्हणजे सव्य ती सव्य भागीं लावी । वाम वामीं लावावी ॥ यांत अढी नसावी । उलट सुलटचि ॥ ३५ ॥ दोहों हस्तें करून । करावें पादवेष्टन ॥ नासाग्रीं दृष्टि ठेवून । स्थिर व्हावें ॥ ३६ ॥ यासी बोलती भद्रासन । यावरी योगी गोरक्षानें ॥ अभ्यास केला ह्मणून । गोरक्षासन बोलती ॥ ३७ ॥ ऐशीं हीं मुख्यासनें चार । त्यांचा सांगीतला प्रकार ॥ आतां रोगहारक आणि अभ्यासपर । सांगतों ऐक ॥ ३८ ॥ कुक्कुट उत्तानकूर्मासन । धनुर्मत्स्यें द्रपश्चिमतान ॥ मयूर शव यांचीं लक्षणें । सांगतों तीं ॥ ३९ ॥ हीं सात आसनें । अंग लाघव रोगहर जाणें ॥ ऐका त्यांचीं लक्षणें । साधार सांगू ॥ ४० ॥

॥ ५ ॥ श्लोक—(कुक्कुटासन).

॥ पद्मासनं संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ ।
॥ निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥

टी०—प्रथम पद्मासन घालून । हात मांड्यांच्या अढीमधून ॥ तंव हातांवरी भार देऊन । उचलावें शरीर ॥ ४१ ॥ यासी कुक्कुटासन बोलती । एका उत्तान कूर्मागति ॥ तीहीं सांगू तुज निगुती ॥ यथाक्रमें ॥ ४२ ॥

॥ ६ ॥ श्लोक—(उत्तानकूर्मासन).

॥ कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधराम् ॥
॥ भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥

टीका—निवेदिलें कुक्कुटासन । घालूनि बाहू उचलून ॥ ग्रीवा आंत

सेंचून । छातीपुढें अणावी ॥ ४३ ॥ दोन्ही हातांची आढी । मानेसी द्यावी गाढी ॥ तेणें होत प्रौढी । उत्तानकूर्मांची ॥ ४४ ॥

॥ ७ ॥ श्लोक—(धनुरासन)

॥ पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥
॥ धनुराकर्षणं कुर्यात् धनुरासनमुच्यते ॥

टी०—दोन्ही पादांगुष्ठ जाण । प्रथम दोन्ही हातांनीं धरून ॥ एक पाद लांब पसरणें । एक कर्णाकर्षण करावा ॥ ४५ ॥ जैसें धनुष्यातें ओढी वीर । तयापरी दावावा आकार ॥ मग दुसरे अंगें ऐसा प्रकार । करावा गा ॥ ४६ ॥ यासी बोलती धनुरासन । येणें नल रहाती समान ॥ आतां ऐके मत्स्येंद्रासन । कवणेपरी ॥ ४७ ॥

॥ ८ ॥ श्लोक—(मत्स्येंद्रासन)

॥ वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
॥ प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥

टी०—डावे मांडीच्या मूलस्थानीं । उजवे पायानें वेष्टुनी ॥ पृष्ठभागें वाम हस्त फिरवुनी ॥ पोटरी धरीं ॥ ४८ ॥ दक्ष पायाच्या ढोप्याबाहेर । वाम पाद जो वेष्टिला सधर । दृढत्वें धरीं गा कर । मुख पृष्ठीं फिरवुनी ॥ ४९ ॥ या नांव मत्स्येंद्रपीठ । हें सर्वासनांहूनि श्रेष्ठ ॥ त्याचे गुण विशिष्ट । श्रवण करा ॥ ५० ॥

श्लोक.

॥ मत्स्येंद्रपीठं जठरप्रदीप्तं प्रचंडरुङ्मंडलखंडनास्त्रम् ॥
॥ अभ्यासतः कुंडलिनीप्रबोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ।

टीका—हें पाहे मत्स्येंद्रासन । प्रदीप्त करी जठराग्न ॥ शरीररोग संपूर्ण । नाश पावती ॥५१॥ रोगाचें केवळ अस्त्र जाण । कुंडलिनीचें करी उत्थान । येणें तालुचंद्रामृत सेवन । योगीया होत ॥५२॥ याचा नित्य करितां अभ्यास । आहार वाढे विशेष ॥ आतां पश्चिमतान आसनास । सांगू ऐकें ॥ ५३ ॥

॥ ९ ॥ श्लोक—(पश्चिमतानासन)

प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा। जानूपरि न्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥

टीका—दोन्ही पाय पसरी समोर । दोहों हस्तें अंगुष्ठ धर ॥ ललाट आपुलें गुडघ्यावर । निश्चळ ठेवी ॥ ९४ ॥ या नांव पश्चिमतानासन । याचे श्रवण करावे गुण ॥ श्लोकसंमतें जाण । निवेदितों ॥ ९९ ॥

॥ श्लोक ॥

॥ इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवा-
॥ हिनं कुरुते ॥
॥ उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां-
॥ च पुंसाम् ॥

टीका—मुख्यत्व मानिलें पश्चिमतान । सर्वासनांपरीस जाण ॥ वायु सुषुम्ना मार्गेंकरून । चढवीं वेगें ॥ ९६ ॥ जठराग्नीची वृद्धि करीत । शरीर करी रोगरहित ॥ मेदादि रोग गा झडत । यया अभ्यासें ॥ ९७ ॥

॥ १० ॥ श्लोक–(मयूरासन.)

॥ धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥
॥ उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठः ॥

टीका—कोपर लावीं नाभीजवळ । भूवरी ठेवीं हस्ततळ । शरीरसंच सकळ । हस्तावरी धरीं ॥९८॥ पद दोन्ही लांब करून । नीट रहावें दंडायमान ॥ ऊर्ध्वे नेववती तरी नेऊन । दृढ धरावे ॥९९॥ या नांव मयूरासन । ऐकें तत्फल संपूर्ण ॥ करूंगा निरूपण । साधार तुज ॥ ६० ॥

॥ श्लोक ॥

॥ हरति सकलरोगानाशुगुल्मोदरादी-
॥ नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ॥
॥ बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषम् ॥
॥ जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम् ॥

टीका—उदरादिक रोगांचा । त्वरित करी नाश त्यांचा ॥ वातपित्तादि-

कफांचा । ठाव मोडी ॥ ६१ ॥ कैशींही भक्षिलीं कदान्नें । तैसीं कालकूटादि विषें जाणें । तीं भस्म होती मयूरासनें । क्षणामाजीं ॥ ६२ ॥

॥ ११ ॥ श्लोक–(शवासन.)

॥ उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ॥
॥ शवासनं श्रांतिहरं चित्तविश्रांतिकारकम् ॥

टीका—शववत् भूमीवरी उताणें । शांतपणें निजणें ॥ तया शवासन ऐसें म्हणणें । योगज्ञाचें ॥६३॥ योगीया श्रम होती करितां आसनें। शवासनें विश्रांति घेणें ॥ चित्ताठायीं येणें । येत शांति ॥ ६४ ॥ ऐशा प्रकारेंकरून । निवेदिलीं अकरा आसनें । चौऱ्यायशीं असेल पहाणें । मोठा ग्रंथ पहावा ॥ ६५ ॥ परी सर्वासनांमाजीं श्रेष्ठ । सिद्धासन वरिष्ठ ॥ ऐसें स्वात्मारामानीं स्पष्ट । कथिलें असे ॥ ६६ ॥

श्लोक–(हठप्रदीपिका)

॥ मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥
॥ चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ॥

टीका—सर्वांत मुख्य सिद्धासन । ऐसा योगीसिद्धांत जाण ॥ चौऱ्यायशींमाजीं हेंचि संपूर्ण । अभ्यासिती ॥ ६७ ॥ म्हणूनियां सिद्धासनावरी । तूंही नित्य अभ्यास करीं ॥ तेणें होईल गा सत्वरी । समाधि सिद्ध ॥६८॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ । श्री सद्गुरु प्रेरणाकृत॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ६९ ॥ इतिश्री योगतत्त्वामृतग्रंथे आसनप्रकरणनिरूपणं नाम त्रयोदशोऽध्यायः ॥

अध्याय चवदावा.

श्रीरामचंद्राय नमः॥ जयजयाजी श्रीगुरु । तूं माय मी लेंकरूं ॥ तुजपाशीं जी आळी करूं । ती पुरविसी ॥१॥ काय सांगूं उपकारासी । सत्रावी स्तन पान करविशी ॥ अनुहाताचे हल्लरू गासी । समाधिनिद्रा लागावया ॥ २ ॥ नवल तुझें मायपण । बाहेरील पोटीं घालून । दाविसी निजसदन । आनंद-

भरित ॥ ३ ॥ ज्ञानांजन डोळां घालिसी । अनुभवालंकार लेणीं लेवाविशी ॥ षट्चक्रें आणूनि देशी । खेळावया ॥ ४ ॥ ऐशी तूं सद्गुरुमाय । अखंड वसवीं माझें हृदय ॥ ऐसें अनुवादोनियां पाय । वंदिले शिष्यें ॥ ५ ॥ असो मागील अध्यायीं आसनप्रकार । निवेदिला असे साचार ॥ आतां त्याचें फल सविस्तर । सांगतों तुज ॥६॥ या आसनापासून । कवण फल प्राप्त जाण ॥ त्याचें करूं निरूपण । या अध्यायीं ॥ ७ ॥

श्लोक–(योगद्रुम.)

॥ अनलसत्वमुपस्थबलक्षयो अनिलबोधपटुत्वमनूर्मिता ।
॥ पवनमंथरताप्युपजायते स्थिरमतेरिह पीठजयात्किल ॥

टीका—करितां आसनाभ्यास । तया त्यागोनि जाय आळस ॥ येतसे उपस्थइंद्रियास । निर्बलत्व ॥ ८ ॥ याप्रमाणें अनलस आणि उपस्थनिर्बलता । आसनयोगें होय तत्त्वतां ॥ आणि प्राणवायूचीही स्थिरता । होत असे ॥ ९ ॥ आणि अनूर्मिताही जाण । प्राप्त होत निश्चयानें ॥ त्या अनूर्मितेचें लक्षण । सांगतों ऐकें ॥१०॥ क्षुधा तृषा आणि शीतोष्ण । यांची बाधा नोहे जाण ॥ तैशा रागद्वेषादि ऊर्मी त्यालागून । नाचि उठती ॥ ११ ॥ चालणें बोलणें कल्पना । मनीं उठताती नाना ॥ त्या सर्व बद्धासना । सोडिती गा ॥ १२ ॥

श्लोक–(पातंजलवाक्य.)

॥ "ततो द्वंद्वानभिघातः" ॥

टीका—आसनजय होतां । न बाधेचि द्वंद्व चित्ता ॥ऐशी जाणणें गा निश्चयता । अनुभवें सांगतों ॥ १३ ॥ तैसेंचि श्लोकींचें पद । पवनमंथरता निर्भेद ॥ म्हणजे प्राणवायूची गति मंद । होत जाय ॥ १४ ॥ आणि सांगितलीं आसनें । मयूरमत्स्येन्द्रादिपश्चिमतानें । तेणें अजीर्णादि रोगनिरसनें । सहजीं होती ॥ १५ ॥ योगाची व्हावया सिद्धि । आसनजयो पाहिजे आधीं ॥ म्हणूनि अवश्यत्वें निरवधि । करावा गा ॥१६॥ तीन मुहूर्त जैं आसनावर । स्थिर होय शरीर ॥ तरी आसनजयो सधर । झाला खरा ॥१७॥ सिद्धादि करितां आसन । शिवणमार्ग दाबतो जाण ॥ तेणें न होय निर्गमन । वीर्य कदां ॥ १८ ॥ म्हणूनि उपस्थनिर्बलता । प्राप्त होय गा तत्त्वतां ॥ तेंवींचि प्राणवायूसी मंदता । येत असे ॥ १९ ॥ अनिलरोधपटुत्व पद । म्हणजे

प्राणवायूचा होतसे रोध ॥ तेणें त्याची गति मंद । सहज होय ॥ २० ॥ शयन आणि मार्गक्रमण । तेणें श्वासातिनिर्गमन ॥ तया आसनबंधत्वें जाण । मंदत्व येतें ॥ २१ ॥ यालागीं प्रथम आसनजय । करणें हा योगशास्त्राचा निश्चय ॥ याविषयीं योगसूत्रामाजीं पाहें । निरूपिलें ॥ २२ ॥

श्लोक–(चरण) “ **असीनसंभवात्** ”

टीका—घालूनियां आसन । त्याचा जय करीं पूर्ण ॥ तरीच साधे साधन । योगमार्गाचें ॥ २३ ॥

श्लोक.–(पातंजली)

॥ **प्रयत्नशैथिल्यानंतसमापत्तिभ्याम्** ॥

टीका—तीर्थयात्रा वैदिक लौकिक । प्रयत्नें इंद्रिय शिथिल करणें देख ॥ शेष भगवान् ध्यानादिक । येणें त्वरें आसनसिद्धि ॥ २४ ॥ कारण आसनारंभीं जाण । शेषनागाचें करावें ध्यान ॥ अनन्यभावेंसी नमन । करावें गा ॥ २५ ॥ शेषनागाचें स्मरण करितां । आसनजयो होय त्वरितता ॥ ऐसा विधि शास्त्रीं तत्त्वतां । सांगितला असे ॥ २६ ॥

॥ श्लोकार्ध ॥

॥ **अनंतं प्रणमेद्देवं नागेशं पीठसिद्धये** ॥

टीका—शेष नाग जो अनंत । तयासी करावा प्रणिपात ॥ तेणें होईल गा सत्य । पीठसिद्धि ॥ २७ ॥ कैसा करिजे नमस्कार । ऐकें त्याचा मंत्रप्रकार ॥ तुजसी सांगतों साचार । धरीं गा चित्तीं ॥ २८ ॥ एकाग्र करूनि चित्त । मंत्र जपावा हृदयांत ॥ तेणें प्रसन्नता होत । शेषनागाची ॥ २९ ॥

॥ मंत्र ॥ “ **मणिभ्राजत्फणासहस्रविधृतविश्वंभरामंडलायानंताय नागराजाय नमः** ”

टीका—प्रकाशमान दिव्य मणी । मस्तकीं धरिली जेणें धरणी ॥ विराजतसे सहस्रफणी । अतिशोभा ॥ ३० ॥ सर्व नागांचा अधिपती । ऐशिया अनंताच्या चरणाप्रती ॥ माझे नमस्कार निगुती । वारंवार असोत ॥ ३१ ॥ या प्रकारें या मंत्रेंकरून । नागरायासी करावें नमन ॥ तेणें आसनजयो जाण । होत असे निश्चयानें ॥ ३२ ॥ ऐसा हा आसनफल प्रकार । निवेदिला तुज साचार ॥ एवंविध साधकें आचार । आ-

चरावा यथाविधि ॥ ३३ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ३४ ॥ इति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथे आसनफलनिरूपणं नाम चतुर्दशोऽध्यायः ॥

अध्याय पंधरावा.

श्रीसद्गुरुचरणारविंदाभ्यां नमः ॥ मागील अध्यायीं जाण ॥ आसनफल केलें निरूपण । आतां प्राणायाम योग चतुर्थांग पूर्ण । सांगावयाचें ॥ १ ॥ परंतु आतां प्रस्तुत । षट्क्रिया ज्या शरीरशुद्ध्यर्थ ॥ त्या सांगूं यथार्थ । आचरावया ॥ २ ॥ अंतर्बाह्य संपूर्ण । शरीर निर्मल केल्यावीण ॥ प्राणायाम सुगम जाण । नव्हे कदां ॥ ३ ॥ यालागीं प्रथमतां । षट्क्रिया सांगतों आतां ॥ त्या निश्चल एकाग्रता । श्रवण करीं ॥ ४ ॥

श्लोक—(हठयोग प्रदी०)

॥ धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलकं तथा ॥
॥ कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥

टीका—धौती आणि बस्ति । त्राटक नौली नेती ॥ सहावी ती कपालभाति । जाणावी गा ॥ ५ ॥ त्यांत प्रथम धौतीचे प्रकार । सांगूं तुज सविस्तर ॥ ध्यानीं धरूनि साचार । आचरीं गा ॥ ६ ॥

श्लोक—(घेरंडसंहिता १ धौति).

॥ अंतर्धौतिर्दंतधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम् ॥
॥ धौतिश्चतुर्विधा प्रोक्ता घटं कुर्वंति निर्मलम् ॥

टीका—या धौतिकर्माचे प्रकार । शिष्या असती गा चार ॥ दंत, मूल अंतर्बहिर । ऐसे जाण ॥ ७ ॥ त्यांतही अंतर्धौतीचे प्रकार । तेहि असती बा चार ॥ तुजला तेही सविस्तर । निरूपितों ॥ ८ ॥

श्लोक—(घेरंडसं०).

॥ वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ॥
॥ घटस्य निर्मलार्थाय अंतर्धौतिश्चतुर्विधा ॥

टीका—वायूच्या वेगानें । शुद्ध करी शरीरा कारणें ॥ तयासी वायुसार

ह्मणणें । निश्चयेंशी ॥ ९ ॥ तैसेंचि उदक घेऊन । अंतर कीजे प्रक्षालन ॥ तया वारिसार ऐसें बोलणें । योगशास्त्राचें ॥ १० ॥ बाहेर करणें धौतता । त्या बहिर्धौति ह्मणती तत्त्वतां ॥ तैसेंचि मूळातें शोधितां । मूळधौति त्या नांव ॥ ११ ॥

श्लोक—(अस्य प्रयोगः)

॥ काकचंचुवदास्येन पिबेद्वायुः शनैः शनैः ॥
॥ चालयेदुदरं पश्चाद्रेचयेत्तच्छनैः शनैः ॥

टीका—काकाचिये चंचुवत । मुख करोनि वायु ग्रसित ॥ उदर भरोनि यथास्थित । मग हळु हळु रेचावा ॥ १२ ॥

श्लोक–(घे० सं०)

॥ वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ॥
॥ सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धनम् ॥

टीका—ऐसा हा वातसार । परम गौप्य साचार ॥ गुरुमार्गें हा विचार । उमजोनि घ्यावा ॥ १३ ॥ येणें सर्व रोग क्षय पावती । जठराग्नीची होत दीप्ती ॥ नळादि विकार न होती । तयालागीं ॥ १४ ॥

श्लोक–(वारिसारविषये घेरंडसंहितायां).

॥ आकंठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण पूरयेच्छनैः ॥
॥ चालयेदुदरे एवं रेचयेच्च पुनः शनैः ॥

टी०—मुखें कीजे प्राशन । आकंठपर्यंत जळ जाण ॥ मग नौळिकर्म करून । रेचूनि द्यावें ॥ १५ ॥

श्लोक.

॥ वारिसारं परं धौतिर्देहनिर्मलकारकम् ॥
॥ साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहो भवेत्तदा ॥

टी०–ही जळधौती साधलिया । देवदेह प्राप्त होत तया ॥ गुरुमार्गें उमजोनियां । क्रिया करणें ॥ १६ ॥

श्लोक.

॥ नाभिग्रंथिमतत्पृष्ठं शतधा वच कारयेत् ॥
॥ उदरामयजं त्यक्त्वा जठराग्नि विवर्धयेत् ॥

टी०—नाभीग्रंथीचे ठायीं । नौली जळें करीं पाहीं॥ अनंतर उदका त्याही । त्यागोनि दीजे ॥ १७ ॥ तेणें आमजंतादि विकार । नाश पावती समग्र ॥ हें कर्म दिसे अघोर । परि गुरुमार्गें सुलभ असे ॥ १८ ॥

श्लोक.

॥ बहिःसारमिदं धौतिः योगिनां योगसिद्धिदा ॥
॥ काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं महत् ॥

टी०—ही सांगितली बहिर्धौती । ही काकीमुद्रे प्राप्त होती ॥ ती गुरूपासूनि निश्चितीं । विचारोनी घ्यावी ॥ १९ ॥

श्लोक.

॥ धारयेदूर्ध्वमायांतु चालयेदधवर्त्मना ॥
॥ इदं धौति परं गोप्यं न प्रकाश्यं कदाचन ॥

टी०—जळें वायु उदर भरोनी । चालवी नौलीमार्गें करुनी॥ मग अधोद्वारें झणीं । रेचूनि टाकी ॥ २० ॥ हें कर्म परम गुह्य जाण । साधकाची परीक्षा केल्याविण ॥ केवळ भलत्यासी साधारण । सांगों नये॥ २१ ॥ आतां आणिक एक धौतिकर्म । तुज सांगतों तें ऐकें वर्म ॥ येणेंचि जाण गा परम । देवदेह प्राप्त होय ॥ २२ ॥

श्लोक—(घेरंडसंहिता).

॥ नाभिमग्ने जले स्थित्वा शक्तिं तस्य विमज्जयेत् ॥
॥ कराभ्यां क्षालयेन्नाडिं यावन्मलविसर्जनम् ॥
॥ तावत्प्रक्षालनं नाडीमुदरे वेशयेत्पुनः ॥
॥ इदं प्रक्षालनं गुप्तं देवानामपि दुर्लभम् ॥
॥ केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥
॥ यामार्धधारणाशक्तिः पवनं साधयेन्नरः ॥

टीका—नाभीपर्यंत जळांत । प्रवेशूनियां एकांत ॥ नौली करूनियां आपगत । वमन कीजे ॥ २३ ॥ शक्तिनाडीचा पदर । वमनासरिसा येत बाहेर ॥ तो ओढोनियां सत्वर । बाहेर काढीं ॥ २४ ॥ कफ श्लेष्मा पित्तें करून । ती नाडी लिप्त असे जाण ॥ तिचें करूनि प्रक्षालन । स्वच्छ कीजे ॥ २५ ॥ पुनरपि ती घ्यावी गिळून । ठेविजे जेथील तेथें जाण ॥ प-

रि ह्या कर्मासी स्थळ निर्जन । पाहिजे गा ॥ २६ ॥ या धौतीचें ज्ञान । देवादिकांहि लागून ॥ गुरुविण नोहे निश्चयानें । कोटि शास्त्रें धुंडाळितां ॥२७॥ या धौतीनें अर्ध प्रहर । प्राणवायु होय स्थिर ॥ ही साधी जो नर । तो धन्य या जगीं ॥ २८ ॥ आतां आणीक धौतीचे प्रकार । तुज सांगूं सविस्तर ॥ चित्त करूनि एकाग्र । श्रवण करीं ॥ २९ ॥

श्लोक–(हटप्रदीपिकायां).

॥ चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशायतम् ॥
॥ गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तवस्त्रं ग्रसेच्छनैः ॥
॥ प्रत्याहारमतेनैतदुदितं धौतिकर्मतत्॥घेरंड०सं० पाठभेदः
॥ एकोनविंशतिहस्तात् पंचविंशतिभिस्तथा ॥
॥ चतुरंगुलकं सूक्ष्मं वस्त्रं तं प्रग्रसेच्छनैः ॥
॥ पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥
॥ गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठकफपित्तविनाशकृत् ॥
॥ आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥

टीका–चारी अंगुळें रुंद पूर्ण । पंधरा हात लंबायमान ॥ ऐसें सूक्ष्म वस्त्र घेऊन । प्रथम आर्द्र करिजे ॥ ३० ॥ घेरंडनाम संहितेंत । प्रमाण एकोणिसापासून पंचवीस हातपर्यंत ॥ बाकी सर्व यथास्थित । सारिखेंचि ॥ ३१ ॥ तरी येथें साधकानें । पंचदश हातचि घेणें ॥ मग पाहिजे तरी वाढविणें । अभ्यासक्रमें ॥ ३२ ॥ असो ऐसें मृदु वस्त्र घेऊन । उष्णोदकें अथवा दुग्धेंकरून ॥ आर्द्र करावें जाण । प्रथमतः ॥ ३३ ॥ मग भोजनग्रासाप्रमाणें । थोडथोडें ग्रासीत जाणें ॥ एक ठेवावा धरून । पदर सव्य दाढेंत ॥ ३४ ॥ गुरुमुखें ऐकोनी युक्ती । एक हस्त ग्रासीं नित्य प्रती ॥ ऐसें करितां पूर्ती । होय याची ॥ ३५ ॥ पूर्ती झालिया जाण । मग नौलीतें करून ॥ हळू हळू खेंचून । बाहेर काढिजे ॥ ३६ ॥ ऐशी ही धौती करितां । कुष्ठप्लीहादि रोग तत्त्वतां ॥ निरसती नेमस्तां । न मिळे स्थान त्यांलागीं ॥ ३७ ॥ आतां हृद्धौतीचें लक्षण । तुज करूं गा निरूपण ॥ ज्यातें करितां हृदय पूर्ण । स्वच्छ होय ॥ ३८ ॥

श्लोक.

॥ निद्रांते भोजनांते च दिवांते च दिने दिने ॥

॥ हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्वमनं प्रतिवासरे ॥

टीका—हृत्धौतीचे प्रकार तीन । नित्यनिद्रा भोजन दिवांतीं जाण ॥ करावें गा वमन । प्रकार ऐसा ॥ ३९ ॥

श्लोक–(घेरंडसं॰).

॥ रंभादंडं सूत्रदंडं वेत्रदंडं तथैव च ॥
॥ हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥
॥ कफं पित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ॥
॥ दंडधौतिविधानेन हृद्रोगादिं च नाशयेत् ॥
॥ भोजनांते पिबेद्वारि आकंठपूरितं सुधीः ॥
॥ ऊर्ध्वां दृष्टिः क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत् पुनः ॥
॥ नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥

टीका—प्रथम हृत्धौतीचा प्रकार । त्रिविधदंड विचार ॥ कदली सूत्र वेत्र साचार । यांतून एक घेणें ॥ ४० ॥ तो घालूनि कंठांत । वमन करावें निश्चित ॥ तेणें श्लेष्माकफपित्त । निघोनि जाय ॥ ४१ ॥ वटपारंबी घेऊन । नित्य प्रभातें योगीजन ॥ ऐशा क्रियेसी ब्रह्मदांतवण ॥ बोलतीगा ॥ ४२ ॥ या क्रियेसी कोणी। म्हणती गजकरणी ॥ ऐसे प्रकार जनीं । ओळखती॥४३॥ आणिक हृद्रोगादि समस्त । संपूर्णांचा नाश होत ॥ ह्मणूनि हा अभ्यास नित्य । साधकें करावा ॥ ४४ ॥ अथवा भोजनाचे अंतीं । उदक प्यावें अतिरिक्ती ॥ नंतर आकाशाकडे ऊर्ध्वपाती । करूनि पहावें ॥ ४५ ॥ तेणें तात्काळ होय वमन । याही अभ्यासानें जाण ॥ कफपित्तादि दोष संपूर्ण। निरसोनि जाती ॥ ४६ ॥ आतां दंतादि मूळधौती प्रकार । तुज सांगूं साचार ॥ चित्त करूनि एकाग्र । श्रवण कीजे ॥ ४७ ॥

श्लोक–(घेरंडसं॰).

॥ दंतमूलं वाणिमूलं रंध्रं च कर्णयुग्मयोः ॥
॥ कपालरंध्रं पंचैते दंतधौतिर्विधीयते ॥

टीका—दंत आणि जिव्हामूल । कर्णरंध्रें आणि कपाल ॥ ऐशीं रंध्रें जाण सकल । धुवावीं गा ॥ ४८ ॥ त्याचा ऐकावा प्रकार । सांगतों मी सविस्तर ॥ जेणें ती क्रिया समग्र । कळेल तुज ॥ ४९ ॥

श्लोक–(घेरंडसं०.)

॥ खादिरेण रसेनाथ मृत्तिका च तथैव च ॥
॥ मार्जयेत् दंतमूलं तु यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥
॥ दंतमूलं परं धौतिर्योगिनां योगसाधने ॥
॥ नित्यं कृत्प्रभातं च दंतरक्षापयोगवित् ॥

टीका—खादीर आणि सैंधव । एकत्र मृत्तिका मिळव ॥ तें चूर्ण नित्य प्रभातीं घांसावें ॥ दंतमूलातें ॥ ५० ॥ तेणें हरे दंतकिल्बिष । बळकट होती निःशेष ॥ आतां सांगतों शोधनास । जिव्हेचिया ॥ ५१ ॥

श्लोक.

॥ अथातः संप्रवक्ष्यामि जिव्हाशोधनकारणम् ॥
॥ जरामरणरोगादिं नाशयेत् दीर्घलंबिका ॥

टीका—ऐकें जिव्हेचें शोधन । म्हणजे दीर्घलंबिका जाण ॥ तिचें चालन दोहन । करावें नित्य ॥ ५२ ॥ जिव्हा लांब होतां पूर्ण । तेणें नासे जरा मरण ॥ ऐसा या लंबिकेमाजीं गुण । तो सविस्तर सांगतों ॥ ५३ ॥

श्लोक.

॥ तर्जनीमध्यमाऽनामिकास्तिस्रोंऽगुलिकास्तथा ॥
॥ वेशयेत् गलमध्ये तु मार्जयेल्लंबिकामलम् ॥
॥ शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषान्निवारयेत् ॥
॥ मार्जयेन्नवनीतेन दोहश्च स्यात्पुनः पुनः ॥
॥ तदग्रे लोहयंत्रेण कर्षयित्वा पुनः पुनः ॥
॥ नित्यं कृत्वा प्रयत्नेन रवेरुदयकास्तके ॥
॥ एवं कृते तु नित्यं च लंबिका दीर्घतां गता ॥

टीका—तर्जनी मध्यमा अनामिका । त्या तिन्ही अंगुलीया देखा ॥ संलग्न करूनि एकमेकां । जिव्हामूळ घांसावें ॥ ५४ ॥ मग नवनीत हरिद्रा घेऊन । जेंवि कीजे गोदोहन ॥ तयापरी गा जिव्हादोहन । नित्य नित्य प्रतिकरावें ॥ ५५ ॥ लोहयंत्रें जड पदार्थेंकरून । जिव्हेचें करावें गा कर्षण ॥ मुष्टीमाजीं धरून । चालन कीजे ॥ ५६ ॥ या नांव दोहन चालन ।

सायंप्रातर्नित्य नेमानें ॥ करावें गा जाण । तैसें छेदन पुढें सांगूं ॥ ५७ ॥ खेचरी मुद्रा प्रकरणांत । छेदनादि प्रकार समस्त ॥ सांगितलें विस्तारयुक्त तें पहावें ॥ ५८ ॥

श्लोक.

॥ तर्जन्यंगुलिकाग्रेण मार्जयेत् कर्णरंध्रयोः ॥
॥ नित्यमभ्यासमात्रेण नादांतरं प्रकाशयेत् ॥
॥ नाडीनिर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥

टीका—तर्जनीचे अग्रानें । कर्णरंध्रें मार्जावीं तेणें ॥ ऐशिया अभ्यासानें नादांतरें श्रवण होत ॥ ५९ ॥ तैसें दक्षिणांगुष्ठेंकरून । तालुच्छिद्राचें करिजे क्षालन ॥ तेणें कफदोषाचें निवारण । होत आहे ॥ ६० ॥ मस्तक नाडी निर्मल होत । तेणें दृष्टीतें तेज येत ॥ ऐसे प्रकारें या क्रियेंत । असती गुण ॥ ६१ ॥ या प्रकारें हें धौतीकर्म । सांगितलें गा सवर्म ॥ आणि हा साधक योग्याचा धर्म । आचरणें लागे ॥ ६२ ॥ ऐशी धौती संपूर्ण सांगितली । आतां बस्ती तें सांगूं पहिली॥ मग नेत्यादि वहिली। निरूपूं गा॥६३

श्लोक–(घेरंडसं०.)

॥ पीतमूलस्य दंडेन मध्यमांगुलिनाऽपि वा ॥
॥ यत्नेन क्षालयेत् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥
॥ वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमजीर्णं न निवारयेत् ॥
॥ करणं कांतिपुष्टिं च दीपनं वन्हिमंडलम् ॥
॥ अपानक्रूरता यावत् तावन्मलं विशोधयेत् ॥
॥ तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनं कारयेत् ॥

टीका—पिवळकवृक्षाची मुळी । घ्यावी जेंवी मध्यमांगुली ॥ तीतें बहिर्दिशेचिया वेळीं । गुदीं घालावें ॥ ६४ ॥ जलसिंचनेंकरून । वारंवार मूळ शोधावें जाण ॥ तेणें कोठ्यांतील मलकाठिन्य । दूर होय ॥ ६५ ॥ प्रदीप्त होय जठराग्नि । ही कृती केवळ रोगघ्नी ॥ यालागीं प्रयत्नेंकरूनी । अवश्य कीजे ॥ ६६ ॥ येणें देहाची कांती । जाण तेजस्वी होती ॥ परी गुरुमुखें ही युक्ति । विचारूनी घ्यावी ॥ ६७ ॥ मुळी कदां न मिळे जाण । तरी मध्यमांगुलीनें ॥ बस्तिकर्म नित्य नियमानें । करावें गा ॥ ६८ ॥ यांसी

बोलती क्रिया सहत । ऐसें करणें त्यांत ॥ मध्यमांगुली घालूनि गुदेंत । कमल आकर्षे ॥ ६९ ॥ तेणें कोष्ठस्थ दोष जाती । अजीर्णादि विकृती ॥ कृम्यादि नाशती । दोष सकळ ॥ ७० ॥ आणिक बस्तीचे प्रकार । द्विविध असती साचार ॥ तेहि सांगतों सविस्तर । श्रवण करीं ॥ ७१ ॥

श्लोक.

॥ जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्ती च द्विविधौ स्मृतौ ॥
॥ जलबस्तिर्जले कुर्यात् शुष्कबस्तिश्च भूतले ॥

॥ १ जलबस्ति ॥ श्लोक.

॥ नाभिदघ्ने जले पायुं न्यस्य नालोत्कटासनम् ॥
॥ आधाराकुंचनं कुर्यात्क्षालनं बस्तिकर्म तत् ॥

टीका—जलबस्ती आणि शुष्कबस्ती । याचे दोन प्रकार आहेती ॥ जळीं करावी जलबस्ति । शुष्कबस्ति क्षितीवरी ॥ ७२ ॥ ऐका जलबस्तीचें लक्षण । निर्जनीं नाभीपर्यंत जळीं जाण ॥ प्रवेशोनियां आसन । उत्कट घालावें ॥ ७३ ॥ षडंगुळ वंशनळी । पोकळ माईल करांगुली ॥ मग ती चतुरांगुली । घालीं गुदीं ॥ ७४ ॥ बाहेरी अंगुळें दोन । ठेवूनि करावें अश्विन्यासन ॥ जल ऊर्ध्व आकर्षून । करावी नौली ॥ ७५ ॥ मग येवोनि बाहेर । उदक त्यागावें समग्र ॥ दोष राहिले जर । तरी मयूरासनें निरसावें ॥ ७६ ॥ अपानातें ऊर्ध्व करितां । उदरीं जल भरेल तत्त्वतां ॥ नौलीतें आचरितां । स्वच्छोदर करी वा ॥ ७७ ॥ या नांव गा जलबस्ती । येणें कोष्ठोदररोग नाशती ॥ आणि शरीराची कांती । सतेज होय ॥ ७८ ॥ आतां शुष्कबस्तीचा प्रकार । तोही ऐका सविस्तर ॥ जळाभावीं हा विचार । करणें असे ॥ ७९ ॥

॥ शुष्कबस्ति ॥ श्लोक.

॥ बस्तिपश्चिमतानेन चालयित्वा शनैः शनैः ॥
॥ अश्विनीमुद्रया पायुमाकुंचयेत् विकासयेत् ॥
॥ विवर्धते जाठराग्निरामवातं विनाशयेत् ॥

टीका—घालूनि पश्चिमतानासन । अश्विनी मुद्रे करून ॥ गुद विकास आकुंचन । करावें गा ॥ ८० ॥ तेणें अपानवायु तत्त्वतां । होय गा सर-

ता ॥ उदर कोष्ठाची शुद्धता । होते तेणें ॥ ८१ ॥ जठराग्नि वर्धत । नाश पावे आमवात ॥ कोष्ठदोष निवारत । सहजचि गा ॥ ८२ ॥ गुदमार्गें जल चढवी उपरी । त्यासी पौची ह्मणितलें योगेश्वरीं ॥ तयाची सविस्तर परी । निवेदिली ॥ ८३ ॥ आकंठ पिऊनियां उदक । मग नौली कर्म करीं देख ॥ नंतर गुदद्वारें सम्यक । सर्व त्यागी ॥ ८४ ॥ अथवा चतुरंगुल चार हात । लांब वस्त्र योगी ग्रसित ॥ मग ते नौली करोनि काढीत । गुदद्वारें ॥ ८५ ॥ ऐशिया ह्या धौतीक्रिया समस्त । असती गा गुप्त ॥ परी गुरुमुखें यथार्थ । विचाराव्या ॥ ८६ ॥ गुरूनें मार्ग दाविल्याविणें । स्वमतें कदां नाचरणें ॥ स्वमतें आचरतां जाणें । होय हानि ॥ ८७ ॥ यालागीं साधकानें । गुरु-आज्ञे आचरणें ॥ मग तो साधक निर्विघ्नपणें । पावे सिद्धी ॥ ८८ ॥

॥ ३ नेति ॥ श्लोक—(हठप्रदीपिका.)

॥ सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ॥
॥ मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥

श्लोक—(घेरडसं०.)

॥ साधयेत् नेतिकर्माणि खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ॥
॥ कफदोषा विनश्यंति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥

टीका—सूक्ष्मतंतु एक वीत । लांब पदर गा सप्त ॥ पुढें मागें शेंड्यास वीत वीत । द्विपदरी लावावा ॥ ८९ ॥ घृत आणि मेण । लावोनि स्निग्ध करावा जाण ॥ तो नासिकामार्गें घालून । मुखाबाहेरी काढावा ॥ ९० ॥ दोन्ही पदर दोन्ही हातें । घर्षण करी हळुवार तें ॥ तेणें मस्तकरोग समस्त । नाश पावती ॥ ९१ ॥ दिव्य दृष्टि येणें होती । खेचरी मुद्रा सुगम प्राप्ति ॥ श्लेष्मादि रोग नासती । मस्तकींचे ॥ ९२ ॥

श्लोक—(४ त्राटक).

॥ निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्षं समाहितः ॥
॥ अश्रुसंपातपर्यंतमाचरेत्त्राटकं स्मृतम् ॥

टीका—दोन्ही नेत्रांतें त्रहाटून । एकाग्र दृष्टि लावावी जाण ॥ जळें होतां परिपूर्ण । मिटावें मग ॥ ९३ ॥ ऐशी क्रिया करीत । नेत्ररोग हरती समस्त ॥ निद्रालस्य गा त्यागित । तया पुरुषातें ॥९४॥ आणि शांभवी मुद्रा ।

येणें लाभे सुभद्रा ॥ ह्मणोनि इयेतें गा भद्रा । योगी ह्मणती शांभवी ॥९५॥

श्लोक—(५ नौली).

॥ अमंदावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ॥
॥ नतासोभ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्षते ॥

टीका—बसावें उपलाण । खालीं करूनि मान ॥ कोंपर गुडघ्यावरी ठेवून । नलोत्थान करावें ॥९६॥ मग सव्यापसव्यें । वेगानें फिरवावें ॥ त्यासी गा म्हणावें । नौली कर्म ॥९७॥ येणें धौती बस्ती होत । जठरानल वर्धत ॥ सर्व रोग उदरगत । पावती नाश ॥ ९८ ॥

श्लोक (६ कपालभाती).

॥ भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ॥
॥ कपालभातिर्व्याख्याता कफदोषविशोषिणी ॥

टीका—लोहकाराच्या भात्यापरी । वेगें रेचक पूरक करीं ॥ ऐशी या प्रकारीं । करावी क्रिया ॥ ९९ ॥ यासी बोलती कपालभाती । याचे अनेक प्रकार असती ॥ तेहि सांगू यथानिगुतीं । करीं श्रवण ॥ १०० ॥

श्लोक.

॥ वामक्रमेण व्युत्क्रमेण शीतक्रमेण विशेषतः ॥
॥ भालधौतिः त्रिधाच स्यात् कफदोषनिवारिणी ॥
॥ इडया पूरयेद्वायुं पिंगलया तु रेचयेत् ॥
॥ पिंगल्या पूरयेद्वायुं पुनश्चंद्रेण रेचयेत् ॥
॥ पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेनैवतु चालयेत् ॥
॥ एवमभ्यासमात्रेण कफश्लेष्म निवारयेत् ॥

टीका—इडा पिंगला नासाद्वारें । करावें गा अतित्वरें ॥ ऐसें करीं वारंवार । कपालभाती या नांव ॥ १०१ ॥ याच्या करितां आवृत्ती । कपालदोष नासती ॥ आणिकही ऐकावें निश्चितीं । सांगतों गा ॥ १०२ ॥

श्लोक.

॥ नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ॥
॥ न जायते वार्धकत्वं ज्वररोगादि नाशयेत् ॥

टीका—जल घ्यावें नासाद्वारें । रेचावें मुखाबाहेर ॥ याहि येणें प्रकारें । कपालभाती ॥ १०३ ॥ या अभ्यासा करितां । येणें नये वार्धक्यता ॥ ज्वरादि रोग समस्त । होती नाश ॥ १०४ ॥ ऐशिया क्रिया समस्तीं । गुरूविण नोहे याची प्राप्ती ॥ यासी गा निश्चितीं । पाहिजे गुरु ॥ १०५ ॥ या क्रियेमाजीं जाण । धौती बस्ती नेती प्रमाण ॥ नौली कपालभाती पूर्ण । भोजनापूर्वीं आचराव्या ॥१०६॥ आणिक सोनें रुपें लोखंडाचा । नासापुटीं मावेल ऐसा ॥ गोलाकार पुमडा साचा । करावा गा ॥१०७॥ अथवा कापासपुमडा करोनि । एका नासापुटीं योगियांनीं । ठेवावा दिनरजनीं । सर्व काल ॥ १०८ ॥ सहा सहा मास एक भागीं । ठेविताती जाण योगी ॥ ही क्रिया साधितां जगीं । जागृतींत सुषुप्तिभाव होय ॥ १०९ ॥ ऐशिया प्रकारें सकला क्रिया । निवेदिल्या विस्तारूनियां॥साधकें आचराव्या। गुरुमार्गें करोनि ॥ ११० ॥ कोणाचें येथें ऐसें मत । श्लेष्मामेद असे साधकाप्रत ॥ तेणेंचि या क्रिया समस्त । आचराव्या ॥१११॥ जया साधका शरीरीं । श्लेष्मामेद नसे जरी ॥ तयानें प्राणायामावरी । अभ्यास कीजे ॥ ११२ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथ । श्री सद्गुरुप्रेरणाकृत । निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ११३ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे षट्क्रियानिरूपणंनाम पंचदशोऽध्यायः ॥

अध्याय सोळावा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ आतां योगियां पथ्यापथ्यविचार । तो सांगूं सविस्तर ॥ ध्यानीं धरूनि बा विचार । पथ्यासी गा ॥१॥ पूर्वीं मिताहार निरूपिला । तो योग्याकारणें भला ॥ परी कोणकोणत्या पदार्थाला । घ्यावें त्यागावें ? ॥ २ ॥ येचविषयीं गा येथें । सांगतों शिष्या मी तूतें ॥ तें ध्यानीं धरूनि निश्चयें त्यातें । त्यागीं सेवीं ॥ ३ ॥ आणिक गा व्रतस्थ । साधकें रहावें नेमस्त ॥ तो प्रकार हठप्रदीपिकेंत । निवेदिला असे ॥ ४ ॥

श्लोक—(हठप्रदीपिका).

॥ ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
॥ अब्दादूर्ध्वो भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥

टीका—ब्रह्मचारी आणि मिताहारी । विषयत्यागी योगतत्परी ॥ एक वर्षा उपरी । पावे हठसिद्धीतें ॥ ५ ॥

योगियासी अपथ्य.

श्लोक.

॥ कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ॥
॥ अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥

आर्यावृत्त.

॥ भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ॥
॥ अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥
॥ वन्हिस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥

तथा च गोरक्षवचनम् ॥

श्लोक—(गो. सं.)

॥ वर्जयेद्दुर्जनप्रांतं वन्हिस्त्रीपथिसेवनम् ।
॥ प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ॥
॥ भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् ।
॥ अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥
॥ अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥
॥ जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

टीका—कटु आंबट तिखट । अत्युष्ण अतिलवण खारट ॥ पत्रशाका कांजी तेलकट । राईलशुनादि ॥ ६ ॥ मद्यमांस मत्स्यादि जाण । तक्रदधि हुलगे पेंड बदरी हिंग प्रमाण ॥ हें न करावें सेवन । अपथ्यकर ॥ ७ ॥ सिद्धान्न झालें शीत । तें पुनरपि उष्ण केलें अग्नींत ॥ तैसें कदान्न रूक्ष निश्चित । न सेवावें ॥८॥ तीर्थयात्रादि मार्ग चालणें। न करावीं व्रतें उपोषणें ॥ दुर्जनसंगासी त्यागणें । सर्वकाल ॥ ९ ॥ अग्निताप स्त्रीसेवन प्रातःस्नान । अति अथवा अल्पाहार जाण ॥ यथायुक्त शास्त्रप्रमाण । भोजन करावें ॥

॥ १० ॥ भय आलस्य कामक्रोधातें । उपजों न द्यावें चित्तातें ॥ न करावें
कांहीं कष्टातें । अभ्यासाविण ॥ ११ ॥ अति निद्रा अति जागणें । अग्नि-
ताप जनसंगें अति जल्पणें ॥ लोलुप्यतेसी त्यागणें । निश्चयेंशी ॥ १२ ॥
सांगितलें स्त्रीसंगातें वर्जिणें । परी गृहस्थ साधकें ऋतुकालीं अंगिकारणें ॥
होमसमयीं अग्निसंनिधानें । अत्यल्प रहावें ॥ १३ ॥ सांगितलें जें विधान ।
हें योगिया अपथ्य जाण ॥ आतां पथ्य प्रकार तुजलागून । निरूपितों॥१४॥

श्लोक-योग्यास पथ्य.

॥ गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखं-
डनवनीतसितामधूनि ।
॥ शुंठी पटोलकफलादिकपंचशाकं मुद्गादिदिव्य-
मुदकं च यमींद्रपथ्यम् ॥
॥ पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
॥ मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥

टीका—गहूं यव साठे तंदूल जाण । दूध घृत लोणी खडीसाखर मध
पूर्ण ॥ शुंठी पटोलादि फलशाखा मुगादि अन्न । सुशोभित शुद्धोदक ॥१५॥
तैसें मनासीं उत्साह देत । ऐसें गव्यादि धातूंतें पोषित ॥ मधुर आणि घृत-
प्रपूरित । हें पथ्यकर असे ॥ १६ ॥ हीं योगियाकारणें । सेवन करण्या-
योग्य जाणें ॥ ह्मणूनि यांतें ह्मणणें । पथ्यकर ऐसें ॥ १७ ॥ आतां वर्त-
नाचा प्रकार । तो सांगूं साधार ॥ गीतेमाजीं श्रीशार्ङ्गधरें । अर्जुनाप्रति
सांगितला ॥ १८ ॥

श्लोक-(भग. गी.)

॥ युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
॥ युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

टीका—पूर्वीं निवेदिल्याप्रमाणें । युक्ति जाणूनि आहार घेणें ॥ तैसें
अति निद्रा अति जागणें । न करावें हें ॥ १९ ॥ शीतकालीं शीतोदकानें ।
न करावीं प्रातःस्नानें ॥ तैसें अनेक श्रम बहु बोलणें । वर्ज्य कीजे ॥ २० ॥

श्लोक—(दत्तात्रेय पटल)

॥ अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ।

॥ अतीव भोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिभाषणम् ॥
॥ क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
॥ न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥

टीका—या प्रकारें ग्राह्यत्यागणें । चालावें बहुत प्रयुक्तीनें ॥ म्हणूनि-यां अभ्यास करणें । तरीच सिद्धि पावे ॥ २१ ॥ युक्तक्रिया आणि अ-भ्यास । न करितां वाचिलें शास्त्रास ॥ तरी तो साधक योगसिद्धीस । पावेल कायी ॥ २२ ॥ यालागीं साधकानें । क्रिया आचरोनि अभ्यास करणें ॥ तया योगें निश्चयानें । पावेल योगासिद्धीतें ॥ २३ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वा-मृतग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे॥२४॥ इ-ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे योगीपथ्यापथ्यवर्तनक्रमनिरूपणं नाम षोडशोऽध्यायः

अध्याय सत्रावा.

श्रीपरमात्मने नमः॥ ॐ नमोजी अनंता । अखंडा अद्वया अपरिमिता ॥ सर्व-दा सर्व सिद्धि दाता । श्रीगुरुराया कृपाळा ॥ १ ॥ तुझिया कृपादृष्टीविण । नोहे कदां आत्मदर्शन ॥ ऐसें हें प्रमाण । वेदशास्त्रीं ॥ २ ॥ तूं कृपें पहासी जयाकडे । तया स्वात्मसुख जोडे ॥ मग जगीं तयाचिया पाडें । तुकिजे शिवू ॥ ३ ॥ ऐसा समर्थ कृपाकरू । भवाब्धीमाजीं तारूं ॥ पाववीशी पैल पारू । जडजीवां ॥ ४ ॥ ऐसे तुझे अगाध गुण । केंवी वर्णवती मजलागून ॥ हा ग्रंथ वदविसी पसायदान । माझिये मुखें ॥ ५ ॥ तरावया योगसागर । तु-वांचि केला विचार ॥ तरणोपाय साचार । भाविकजनां ॥ ६ ॥ माझें करू-नि निमित्त । स्फूर्ति देसी हृदयांत ॥ स्वयें वदविसी ग्रंथ ॥ हे अनुभवप्रती-ती ॥ ७ ॥ काय मी लिहितों मज माझें । काय लिहिलें हें न सुझे ॥ हें कृपा कौतुक तुझें । काय सांगू ॥ ८ ॥ हें माझें बोलणें । अनुभवें जाणे माझें मन ॥ सांगतां आधुनिक विद्वान । विनोद करितील ॥ ९ ॥ असो मागील अध्यायांतीं । पथ्यापथ्य निवेदिलें तुजप्रति ॥ आतां योगाचें चतुर्थ अंग जें म्हणती । प्राणायाम सांगू ॥ १० ॥ या प्राणायामापासून । योगमार्गा आरंभ जाण ॥ म्हणून प्रथम करूं नमन । गणेशादि देवां ॥ ११ ॥

श्लोक-(कूर्मपुराण).

नमस्कृत्वा तु योगींद्रान् सच्छिष्यांश्च विनायकम् ॥
गुरुं चैवाथ मां योगी युंजीत सुसमाहितः ॥
न सिद्ध्यति महायोगी मदीयाराधनंविना ॥

टीका—शंकर सांगती पार्वतीलागून । सच्छिष्यमत्स्येंद्रादियोगियां जाण । तैसें सर्व विघ्नातें निवारण । कर्ता जो श्रीविनायक ॥ १२ ॥ आणि योगविद्येचा अध्यापक । करणार जो सद्गुरु देख ॥ आणिक सर्वसिद्धिदायक । शंकर जो मी ॥ १३ ॥ या सर्वांसीं नमस्कार । अनन्यभावें वारंवार ॥ करूनि प्राणायामीं सादर । व्हावें साधकें शैलसुते ॥ १४ ॥ ऐसें न करितां आराधन । जरी करील योगाचरण ॥ तरी सिद्धी न पावे जाण ॥ योगफलाची ॥ १५ ॥ असो आतां प्राणायाम प्रकार । पाहूनि अनेक ग्रंथाधार ॥ निरूपितों सविस्तर । श्रवण कीजे ॥ १६ ॥

श्लोक-(योगद्रुम).

ततोऽनिलायामचतुष्कमभ्यसे-
दहर्निशं रेचकमुख्यसंज्ञकम् ॥
क्रियाभिराशुद्धतनुर्मितक्रियः ।
शनैश्शनैर्दैशिकवाक्यचोदितः ॥

टीका—प्राणायामाचे प्रकार । मुख्यत्वें असती चार ॥ रेचक[1]पूरक[2]सहित[3]कुंभक साचार । चतुर्थ केवळकुंभक ॥ १७ ॥ त्यांत प्रथम तिहींचें लक्षण । अमृतबिंदु उपनिषदीं जाण ॥ पहावें गा तेथील प्रमाण । संशयच्छेदा ॥ १८ ॥

श्लोक

उत्क्षिप्य वायुमाकाशं शून्यं कृत्वा निरात्मकम् ॥
शून्यभावेन युञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥

टीका—उदरगत वायु सधर । नासापुटें काढीं बाहेर ॥ निश्चल धारणा आकाशपर । देहशून्य वायुरहितत्व पावे ॥ १९ ॥ हें रेचकाचें लक्षण । जाणावें गुरुमुखें करून ॥ आतां ऐकें गा लक्षण । पूरकाचें ॥ २० ॥

श्लोक.

॥ वक्त्रेणोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ॥

॥ एवं वायुर्गृहीतव्यः पूरकस्येतिलक्षणम् ॥

टीका—कमलनालेंकरून । जेवीं जल करिजे आकर्षण ॥ तैसा नासापुटीं वायु करणें ग्रहण । या नांव पूरक ॥ २१ ॥ प्राणाची अधोर्ध्व गति । निरोधावी निश्चितीं ॥ तयाही योगवित् म्हणती । पूरक ऐसें ॥ २२ ॥

श्लोक

॥ नोच्छ्वासने निश्वसेच्च नैव गात्राणि चालयेत् ॥
॥ एवं तावन्नियुंजीत कुंभकस्येति लक्षणम् ॥

टीका—प्रथम रेचक अथवा पूरकानें । प्राणवायूचा निरोध करणें ॥ मग रेचक पूरकरहित होणें । अचलत्व गा ॥ २३ ॥ याप्रमाणें प्राणसंयमन । या नांव सहितकुंभक जाण ॥ आतां केवलकुंभक लक्षण । श्रवण करीं ॥ २४ ॥

श्लोक.

॥ रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥
॥ प्राणायामः स कथितः स वै केवलकुंभकः ॥

टी०—न करितां रेचक पूरक । प्राणवायु नासापुटीं स्थित देख ॥ न हाले तेथोनि निश्चल सम्यक । ऐसा धरणें ॥ २५ ॥ या नांव केवलकुंभक । हा जंव न साधी साधक ॥ तंववरी सहितकुंभक । अभ्यासावा ॥ २६ ॥

श्लोकार्ध—

॥ यावत् केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥

टी०—केवल सिद्धि होईपर्यंत । अभ्यासावा नित्य सहित ॥ हा नियम निश्चित । विसरूं नये ॥ २७ ॥ केवलकुंभकाची थोरी । अनेक प्रकारें ग्रंथांतरीं ॥ वर्णिली असे योगेश्वरीं ॥ तीही सांगू तुजला ॥ २८ ॥

श्लोक.

॥ केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥
॥ न तस्य दुर्लभं किंचित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥

टीका—केवलकुंभकाची सिद्धि । साधका त्रैलोक्यामधीं ॥ कोणतीही वस्तु कधीं । दुर्भिळ नसेचि ॥ २९ ॥ अर्थात समाधीसहित । सर्वत्र ही तया प्राप्त ॥ आणिकही प्रकार समस्त । सांगू ऐकें ॥ ३० ॥

श्लोक.

॥ सूर्यभेदन उज्जायी सीत्कारी शीतलिस्तथा ॥
॥ भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लावनीत्यष्टकुंभकाः ॥

टीका—सूर्यभेदन उज्जायी । सीत्कारी आणि शीतली पाही ॥ भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छाहि । प्लाविनी आठवा ॥ ३१ ॥ आतां यांची क्रिया सविस्तर । ऐकावी सांगतों प्रकार ॥ प्रत्येकाचा विचार । वेगळेपणें ॥ ३२ ॥

श्लोक—(१ सूर्यभेदन)

॥ दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥
॥ आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् ॥
॥ ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं सुधीः ॥
॥ पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥

टीका—बाह्य वायु सव्य नाडीद्वारें । हळूं हळूं चढवी अभ्यंतरें ॥ नखशिखेपर्यंत पुरे । तंववरी ॥ ३३ ॥ मग यथाशक्ति स्थिर करून । सव्यनाडीनें रेचावा जाण ॥ अतिशय स्थिरपण । वेग न कीजे ॥ ३४ ॥ वारंवार या आवृत्ती । करणें या नांव सूर्यभेदन ह्मणती ॥ येणें समस्त दोष हरती । मस्तकांतील ॥ ३५ ॥

श्लोक—(२ उज्जायी)

॥ मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥
॥ यथालगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥
॥ पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥
॥ गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्या तु कुंभकम् ॥

टीका—एथें मुख बंद करून । कंठलग वायु ओढी सव्य नासापुटानें ॥ स्पर्श करी हृदयभुवन । तंवपर्यंत ॥ ३६ ॥ हा पवन हृदयीं भरतां । शब्द करी अंतरीं जातां ॥ भरावा नखशिखापर्यंता । मग स्तंभावा कुंभकें ॥३७॥ यथाशक्ति राखोन । मग वामनासापुटानें ॥ हळूं हळूं रेचावा जाण । समग्र तो ॥३८॥ या नांव गा उज्जायी म्हणती । ऐकें त्याची फलश्रुति ॥ हठप्रदीपिकाग्रंथीं । निरूपिली ॥ ३९ ॥

श्लोक.

॥ श्लेष्मदोषहरः कंठे देहानलविवर्धनम् ॥
॥ नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ॥

टीका—श्लेष्मादि दोष कंठगत । ते येणें गा सर्व हरत ॥ जठरानलातें वर्धवित । उज्जायी हा ॥४०॥ तैसेंचि जलोदरादि समस्त । आणिक रोग जे धातुगत ॥ ते नासती गा समस्त । याचिया योगें ॥४१॥ हा चालतां बसतां। हर प्रकारें काम करितां ॥ ऐशिया रीतीं आचरतां । दोष नाहीं ॥ ४२ ॥

श्लोक.—(३ सीत्कारी).

॥ सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृंभिकाम् ॥
॥ एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥

टीका—उभय दंतपंक्तींमाजीं जिव्हा । ठेवूनि सीत्कारें वायु घ्यावा ॥ यथाशक्ति स्तंभावा । मग रेचावा नासापुटें ॥ ४३ ॥ या नांव सीत्कार जाण । याचा ऐसा असे गुण ॥ साधका येत सुंदरपण । जेंवी कामदेव दुसरा ॥ ४४ ॥ आणीकही यामाजीं गुण । सांगतों ते करीं श्रवण ॥ ग्रंथाधारें निरूपण । करितों गा ॥ ४५ ॥

श्लोक.

॥ योगिनीचक्रसामान्यः सृष्टिसंहारकारकः ॥
॥ न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥
॥ भवेत्सत्वस्य देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ॥
॥ अनेन विधिना सत्यं योगींद्रो भूमिमंडले ॥

टीका—अनेक स्त्रियांचे मनोरथ । पूर्ण करावया होय समर्थ ॥ सृष्टि संहार करण्यास सामर्थ्य । येतसे त्यातें ॥ ४६ ॥ क्षुधा तृषा निद्रालस्य । ह्यांची बाधा न होय त्यास ॥ सत्वदेह विशेष । होत असे ॥ ४७ ॥ इन्द्रासम दैदीप्यमंत । सर्वोपद्रववर्जित ॥ ऐसें हें अनुभवें सत्य । कळून येईल ॥४८॥ याचा अभ्यास जो नित्य करी । तो या भूमंडलामाझारीं ॥ योगींद्रत्व पावे निर्धारीं । निःसंशय ॥ ४९ ॥

श्लोक–(४ शीतली)

॥ जिव्हया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुंभसाधनम् ॥

॥ शनकैर्घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥
॥ गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ॥
॥ विषाणि शीतली नाम कुंभिकेयं निहंतिहि ॥

टीका—पुंगळीवत् करोनि जिव्हेचा आकार । किंचित् काढावी मुखाबाहेर । तेणें बाह्य वायु आकर्षी वर । हृदयांत ॥९०॥ मग यथाशक्ति स्तंभून । हळू हळू रेचावा नासापुटानें ॥ या नांव शीतली ह्मणती जाण । आतां त्याचे गुण ऐक ॥ ९१ ॥ गुल्मप्लीहादी समस्त । ज्वरादिक आणि पित्त ॥ विषहि जिरे न बाधित । क्षुधा तृषा ॥ ९२ ॥

श्लोक—(९ भस्त्रिका)

॥ सम्यक् पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरं सुधीः ॥
॥ सुखं संयम्य यत्नेन घ्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥
॥ यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ॥
॥ वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥
॥ पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ॥
॥ यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥
॥ तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ॥
॥ यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ।
॥ विधिवत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदिडयाऽनिलम् ॥
॥ वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥
॥ विशेषं नैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदम् ॥

टीका—पद्मासन घालून । मुख बंद करावें जाण ॥ नासापुटीं वायु ओढोन । पुरकरेचक करावा ॥ ९३ ॥ इडेनें ओढावा । पिंगलेनें सोडावा ॥ त्याच्या उलट करावा । अति वेगें ॥ ९४ ॥ दोंही नासापुटांनीं । पूरकरेचक करीं त्वरें करूनी ॥ वायु लागे हृदयभुवनीं । ऐशापरी ॥ ९५ ॥ जैसा कां लोहकाराचा । भाता चाले तैसा याचा ॥ वेग चालवीं गा साचा । एकसरां ॥ ९६ ॥ श्रम वाटले जैं विशेष । तैं पिंगले ओढावा श्वास ॥ करूनियां स्तंभनास । रेचावा इडे ॥ ९७ ॥ येणें वात पित्त आणि श्लेष्मादिक । सर्व रोग हरती देख ॥ जठराग्निही निश्चयात्मक । वृद्धि पावे ॥ ९८ ॥

श्लोकार्ध—कुंडलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितं ॥

टीका—कुंडलनीचें उत्थापन । येणें होत असे जाण ॥ ऐसें हें भस्त्रिकाचें प्रकरण । निरूपिलें ॥ ५९ ॥

श्लोक—(६ भ्रामरी).

॥ वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदम् ॥
॥ योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्तेजाता काचिदानंदलीला ॥

टीका—वामनासापुटेंकरून । वायु करावा आकर्षण ॥ आकर्षितां भ्रमरा ऐशी धूण । काढावीगा ॥६०॥ मग यथाशक्ति करूनि कुंभक । सव्य नाडीनें रेचावा देख ॥ तो रेचितां धुणक । भ्रमरी ऐशी काढावी ॥६१॥ या नांव भ्रामरी जाण । याचे अभ्यासेंकरून ॥ योगियाचें हृदयभुवन। परमानंदें भरे ॥ ६२ ॥

श्लोक—(७ मूर्च्छा.)

॥ पूरकांते गाढतरं बध्वा जालंधरं शनैः ॥
॥ रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥

टीका—प्रथम करोनि पूरक । जालंधरबंध लावीं देख ॥ मग करोनी यथाशक्ति कुंभक । रेचावा हळूं हळूं ॥ ६३ ॥ ऐसा हा अभ्यास करितां ॥ मन मूर्च्छित होय तत्त्वतां । तेणें योगियाचे चित्ता । आनंद बहु ॥ ६४ ॥

श्लोक.

॥ अंतःप्रवर्तितोदारमारुतो पूरितोदरः ॥
॥ पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥
॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥
॥ सहितोकेवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥

टीका—पूरकें वायु भरावा उदर पूर्ण। जळीं पद्मपत्रासमान तरण ॥ या नांव प्लाविनी ह्मणती जाण । योगवेत्ते ॥ ६५ ॥ हे प्राणायाम त्रिविध । रेचक पूरक कुंभक प्रसिद्ध ॥ त्यांत कुंभकाचे भेद । दोन असती ॥ ६६ ॥ एक तो जाण सहित । दुसरा केवळ ऐसें ह्मणत॥ याज्ञवल्क्यसंहितेंत । निरूपिलें याविषयीं ॥ ६७ ॥ असो आतां कनिष्ठ मध्यम उत्तम । त्रिप्रकार जाण परम ॥ ते समजावया सुगम । खूण दावूं ॥ ६८ ॥

श्लोक-(या० सं०)

॥ प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
॥ कंपं च मध्यमं प्रोक्तं उत्थाने चोत्तमो भवेत् ॥

टीका—प्राणयाम करितां येत घर्म । तो कनिष्ठ जाणा प्राणायाम ॥ शरीरा कंप सुटे तो मध्यम । आसन उत्थान उत्तमीं ॥ ६९ ॥ स्वासनभूमीपासून । किंचित् पावे उत्थान ॥ तो उत्तम ऐसें जाण । निश्चयेशीं ॥ ७० ॥ आणिकही याचे भेद । असती गा द्विविध ॥ अगर्भ आणि सगर्भ हे विशद । करूनि सांगूं ॥ ७१ ॥ प्रणवादि मात्रा न गणतां । यथाशक्ति रेचक कुंभकादि करितां ॥ त्यासी अगर्भ तत्त्वतां । बोलती योगी ॥ ७२ ॥

श्लोक.

॥ इडया पिब पवनं षोडशभिश्चतुरुत्तरषष्ट्याक्रमौदरकम् ॥
॥ त्यज पिंगलया शनकैः शनकैर्दशभिर्दशभिर्दशभिर्द्व्यधिकैः ॥

टीका–इडा जी कां चन्द्रनाडी । तिणें षोडश मात्रा वायु ओढीं ॥ चौसष्टमाला सुपरवडी । कुंभक करीं॥७३॥ मग बत्तिस मात्रा पिंगलेनें । हळूं हळूं गा रेचणें ॥ या नांव गा ह्मणणें । सगर्भ ऐसें ॥ ७४ ॥ आतां बंधादिक प्रकारें करून । सगर्भ करावा पूर्ण ॥ तें घेरंडसंहितेमाजीं कथन । केलें असे ॥७५॥

श्लोक.

॥ इडया पूरयेद्वायुं षोडशावधिमात्रया ॥
॥ पूरकांते कुंभकाद्ये कर्तव्यं उड्डियानकम् ॥
॥ चतुःषष्टिमात्रया च अनिलं पवनं चरेत् ॥
॥ कुंभकांते रेचकाद्ये कर्तव्यं तु जलंधरम् ॥
॥ द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेत्तु शनैः शनैः ॥

टीका—इडे षोडश मात्रा ओढाव्या । चौसष्ट स्तंभाव्या॥ मग हळूं हळूं रेचाव्या । पिंगलेनें बत्तीस ॥ ७६ ॥ पूरक झालिया पूर्ण । उड्डियान बंध द्यावा जाण ॥ येथें जालंधर बंध द्यावा ऐसेंही प्रमाण । ग्रंथांतरीं निवेदिलें

॥ ७७ ॥ कुंभक होतां संपूर्ण । जालंधर बंध द्यावा जाण ॥ येथें द्यावा उड्डियान । ऐसेंही मत असे ॥ ७८ ॥

श्लोक.

॥ उत्तमा विंशतिर्मात्राः मात्राः षोडशमध्यमा ॥
॥ अधमा द्वादश मात्रा प्राणायामस्य निर्णयः ॥

टीका—पूरक मात्रा करितां वीस । उत्तम बोलती त्यास ॥ षोडश मध्यमास । कनिष्ठ मात्रा बारा ॥ ७९ ॥ गोरक्षशतकांत । वेगळी सांगितली रीत ॥ तीही सांगतों निश्चित । साधारणपणें ॥ ८० ॥

श्लोक.

॥ पूरके द्वादश कुर्यात्कुंभकेषु तु षोडश ॥
॥ रेचके दशओंकाराः प्राणायामस्य निर्णयः ॥
॥ अधमे द्वादश मात्रा मध्यमे द्विगुणा भवेत् ॥
॥ उत्तमे त्रिगुणाः प्रोक्ताः प्राणायामस्य निर्णयः ॥

टीका—द्वादश मात्रा पुरकरण । षोडश स्तंभावा जाण ॥ दशमात्रें रेचन । करावें हळूं हळूं ॥ ८१ ॥ याच्या द्विगुणित जें मध्यम । त्रिगुणित जाणावें उत्तम ॥ ऐसा गोरक्षशतकीं नियम ॥ सांगितला ॥ ८२ ॥ आतां मात्रेचें प्रमाण । त्याचें यथाशास्त्र करूं निरूपण ॥ एकाग्रचित्तेंकरून । श्रवण करीं ॥ ८३ ॥

श्लोक–(स्कंदपुराणे).

॥ जानुप्रदक्षिणां कुर्यान्न द्रुतं न विलंबितम् ॥
॥ प्रपद्यात्त्रुटिका यावत्तावन्मात्रेति गीयते ॥

टीका—न शीघ्र न विलंबानें । हस्तें जानुप्रदक्षिणा करणें ॥ मग एक चुटकी वाजविणें । हा मात्राकाल ॥ ८४ ॥

श्लोकार्ध–(गोर० श०)

॥ एकश्वाससमा मात्रा ऊर्ध्वाधोगमनं तथा ॥

टीका—अथवा एक श्वास वर खालीं जाय । तें मात्रेचें प्रमाण पाहें ॥ किंवा साग्र प्रणवोच्चार होय । तेंही प्रमाण मात्रेचें ॥ ८५ ॥ असो प्राणा-

यामाभ्यास सतत । चार वेळां करिजे नित्य ॥ ऐकें त्याचें प्रमाण यथार्थ । सांगू तूतें ॥ ८६ ॥

श्लोक-(हठप्रदीपिका)

॥ प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुंभकान् ॥
॥ शनैरशीतिपर्यंतं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥

टीका—प्रातः माध्यान्हीं सायंकाळीं । आणि अर्धरात्रीचे वेळीं ॥ ऐसा नित्य चतुःकाळीं । अभ्यास करावा ॥८७॥ आणि प्रत्येक वेळे जाणें ॥ ऐशी ऐशी आवर्तनें ॥ तीनशतें वीस गणने । माजीं येती ॥८८॥ ऐशीं नित्यनेमें आवर्तनें । करावीं गा सहित ध्यानें ॥ तयीं निश्चयें साधकें पावणें । योगसिद्धीतें ॥ ८९ ॥ न करितां देवताध्यान । साध्य योगसिद्धि कठिण ॥ अथर्ववेदीं बिंदु उपनिषदीं प्रकार पूर्ण । निरूपिला ॥ ९० ॥

श्लोक.

॥ अतसीपुष्पसंकाशं नाभिस्थाने प्रतिष्ठितम् ॥
॥ चतुर्भुजमहावीरं पूरकेण विचिंतयेत् ॥

टीका—जवसाचे फुलासमान । जयाचा असे सुनील वर्ण ॥ ऐसा विष्णु महावीर जाण । पूरकीं नाभिस्थानीं चिंतावा ॥ ९१ ॥ चतुर्बाहु पीतांबरधारी ॥ शंखचक्रादि आयुधें करीं ॥ मुकुटकुंडलें मकराकारीं । श्रीलक्ष्मीसहित ॥९२॥

श्लोक.

कुंभकेन हृदि स्थाने चिंतयेत् कमलासनम् ॥
ब्रह्माणं रक्तगौरांगं चतुर्वक्त्रं पितामहम् ॥

टीका—कुंभकीं गा हृदयस्थानीं । ब्रह्ममूर्ति ध्यानीं आणीं ॥ चतुर्मुख गौरांग रक्तवर्णी । सावित्री शक्तिसहित ॥ ९३ ॥

श्लोक.

॥ रेचकेन तु विद्याच्च ललाटस्थं त्रिलोचनम् ॥
॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं निष्कलं पापनाशनम् ॥

टीका—रेचकें गा ललाटस्थानीं । शंकरमूर्ती चिंती ध्यानीं ॥ स्फटिकासम कांति त्रिनयन शूलपाणी । पार्वतीसहित ॥९४॥ ऐशीं हीं ध्यानें मनोहर । येणें सकल पातकांचा होय संहार ॥ मनातें करिती स्थिर । योगानुभवी ॥९५॥

श्लोक.

॥ दुग्धांबुवत्संमिलिता उभौ तौ ॥
॥ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ॥
॥ यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्ति-
॥ र्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥

टीका—जैसें कां दूध आणि जळ। यांचा होतां एकमेळ ॥ मग तें अभिन्नचि केवळ। दिसतसे ॥ ९६ ॥ तैसें मन आणि प्राण। यांची ऐक्यता असे पूर्ण ॥ होतसे दोहींचेंही स्फुरण। एककाळीं ॥ ९७ ॥ म्हणूनि प्राणाचा करितां निरोधु। तेथें मनाचा सहजचि संबंधु ॥ याचा शंकरें विस्तार प्रसिद्धु। अमनस्कखंडीं केला असे ॥ ९८ ॥

श्लोक (अमनस्क खं.).

प्राणो विलीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥
मनो विलीयते यत्र प्राणस्तत्र विलीयते ॥

टीका—जेथें प्राणाचा विलय होय। मन तेथेंचि पावे लय ॥ जेथें मन सामाये। प्राणहि जाण तेथेंचि ॥ ९९ ॥ यालागीं हा वायु प्राण। साधे प्राणायामेंकरून ॥ तेव्हां अर्थातचि हें चंचल मन। स्थिर होय तत्संगें १००

श्लोक.

॥ तत्राप्यसाध्यः पवनस्य नाशः ॥
॥ षडङ्गयोगस्य निषेवणेन ॥
॥ मनोविनाशस्तु गुरुप्रसादा-
॥ न्निमेषमात्रेण सुसाध्य एव ॥

टीका—मन आणि प्राण। यांमाजीं प्राणाचा निरोध करणें ॥ बहुत असे कठिण। साधण्यासी ॥ १०१ ॥ मनाचा निरोध करणें। हें गुरुगम्य षट्चक्रभेदन ॥ केलिया सुगम असे जाण। गुरुकृपें ॥ १०२ ॥

श्लोक-(ह. प्र.)

॥ यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ॥
॥ तथैव सेवितो वायुरन्यथा हंति साधकम् ॥

॥ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ॥
॥ युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥

टीका—जैं वनांतील वनचर । सिंहगजादिव्याघ्र ॥ हे असतांही क्रूर । वश होती युक्तीनें ॥ १०३ ॥ आणि त्या युक्ति प्रयुक्ति न करितां । अविचारें धरूं जातां ॥ तो जाण आपुल्या घाता । प्रवर्तला ॥ १०४ ॥ तैसाचि गा प्राणवायूचा । प्राणायामादिकें त्याचा ॥ रोध करितां सुखें योगसिद्धीचा । लाभ होय ॥ १०५ ॥ अयुक्तीनें वायु रोधितां । श्वासकासादि रोग तत्त्वतां ॥ उद्भव होतसे समस्तां । कुष्ठादिकां ॥ १०६ ॥

श्लोक.

॥ हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् ॥
॥ देहो विदारयत्येष कुष्ठादि जनयत्यपि ॥
॥ ततः प्रत्यायितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् ॥

टीका—केवळ हठानें वायु रोधितां । रोमरंध्रें निघे तत्त्वतां ॥ तेणें कुष्ठादि व्यथा । होय तया ॥ १०७ ॥ ह्मणूनि जैसें वनगजातें । युक्तीनें धरिजेल तयातें ॥ मग तो गा मनुष्यातें । स्कंधीं वाहे ॥ १०८ ॥ यास्तव येथें स्वमतें हट्ट न करितां । गुरुमार्गें वर्तावें निश्चितां ॥ तरीच साधकाच्या हातां । योगसिद्धि ॥ १०९ ॥ जो गुरुमार्गें अभ्यासीं रत । त्यासी साध्य वन्यहस्तिवत ॥ मग तया जाण सत्य । प्राप्त योगसिद्धि ॥ ११० ॥ यम नियम आसन । येथें गुरु अपेक्षा नसे विशेषेंकरून ॥ परी प्राणायामापासून । गुरु अवश्य पाहिजे ॥ १११ ॥

श्लोक—(योगबीज) शंकरोवाच.

॥ मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा ॥
॥ गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥

टीका—जो सांगे प्राणजयधारणा । तोचि गुरु सदा सेव्य जाणा ॥ आणि अभ्यासातें तदाज्ञा । चालवावें ॥ ११२ ॥

श्लोक—(अम० खं०)

॥ वेदांततर्कादिभिरागमैश्च ॥
॥ नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ॥

॥ ध्यानादिभिः सत्करणैर्नगम्य-
॥ श्चिंतामणिर्ह्येकगुरुं विहाय ॥

टीका—वेदांत तर्कादिक शास्त्र । नाना पुराणादि समस्त ॥ धुंडाळिलीं स्वमत । पुढारोनि ॥ ११३ ॥ आपुलिये स्वमतानें । नाना दैवतांचीं केलीं ध्यानें ॥ परी योगसिद्धि गुरुवचनें । वीण नाहीं ॥ ११४ ॥ सद्गुरुसेवेविण । न कळे कदा योगखूण ॥ जरी झाला तो निपुण । सर्व शास्त्रवेत्ता ॥११५॥

श्लोक–(स्कं. पु.).

॥ आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयम् ॥
॥ यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥

टी०—प्रथम गुरुमुखेंकरून । योगरहस्य ध्यावें समजून ॥ मग आज्ञेनुसार अभ्यास जाण । सुसाधकें करावा ॥ ११६ ॥ ऐशिया रीतीं आचरतां । सिद्धी पावे निश्चयता ॥ येथें अभिमानें स्वमत धरितां । नाडु होय ॥ ११७ ॥

श्रु० " आचार्यवान् पुरुषो वेद "

टी०—गुरुगम्य पुरुष जाण । पावे योगाची निज खूण ॥ असती जे गुरुवीण । न कळे तयां ॥ ११८ ॥ तरी केवळ गुरुपाशीं । राहिल्या न पवे सिद्धीसी ॥ सेवा कीजे अहर्निशीं । एक निष्ठेनें ॥ ११९ ॥

श्लोक—(कृ० यजुर्वे० श्वे० श्वे० उ०).

॥ यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ॥
॥ तस्यते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशंते महात्मनः ॥

टीका—ज्यासीं ईश्वराची परम भक्ति । तैसीचि गुरुठायीं आसक्ती ॥ तरी निश्चयें योग तयाप्रति । फलद्रूप होय ॥ १२० ॥

श्लोक—(मनुस्मृ० अध्या० २).

॥ यथा खनन्खनित्रेण नरो वार्यधिगच्छति ॥
॥ तथा गुरुगतां विद्यां शुश्रूषुरधिगच्छति ॥

टीका—जैसें प्रयत्नें पृथ्वी खणितां जाण । लागे तयासी जीवन ॥ तैसें गुरु सेवितां निधान । प्राप्त होय योगविद्या ॥ १२१ ॥

श्लोक.—(सांख्यसूत्रांतील कपिल उवाच).

॥ प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि
कृत्वा सिद्धिर्बहुकालं तद्वत् ॥

टीका—ब्रह्मचर्यव्रतें युक्त । इंद्र ब्रह्मचारी शरणागत ॥ तेणें तो अखंडत्व पावत । सिद्धपदातें ॥ १२२ ॥ तैसें गुरूसी शरण । रिघतां भावें अनन्य ॥ तैंचि योगसिद्धी पावे जाण । निश्चयेंसी ॥ १२३ ॥ आतां कितीएकांचें ऐसें ह्मणणें । गुरु तो आपुलाचि आपण जाणें ॥ याविषयीं प्रमाणें । दाविती ग्रंथ ॥ १२४ ॥

श्लोक—(भाग० एकाद० स्कं०)

॥ समुद्धरंति ह्यात्मानमात्मनैवाशुभाशयात् ॥
॥ आत्मनो गुरुरात्मैव पुरुषस्य विशेषतः ॥

श्लोक—(यो० वा०)

॥ उपदेशक्रमो राम व्यवस्थामात्रपालनम् ॥
॥ ज्ञप्तेस्तु कारणं शुद्धा शिष्यप्रज्ञैव राघव ॥

श्लोकार्ध—(भग० गी०)

॥ उद्धरेदात्मनात्मानमात्मानमवसादयेत्

श्रु०—(ऐतरेय उपनिषद.)

॥ गर्भः एवैतच्छयानो वामदेव उवाच ॥

टीका—ऐसीं हीं प्रमाणें दावून । ह्मणती गुरु तो आपुला आपण ॥ तरी आतां याचें समाधान । श्रवण करा ॥ १२५ ॥ तरी भक्ति आणि ज्ञान । यासीं गुरु तो शास्त्राज्ञे पुरता जाण ॥ शिष्य जैं होय प्राज्ञ । तैं तो स्वबुद्धी ज्ञाना वृद्धी करी ॥ १२६ ॥ तरीही भक्तिज्ञानासीं । शास्त्राज्ञें गुरु करणें त्यासीं ॥ परी योगमार्गीं गा तैसी । नचले स्थिति ॥१२७॥ योगमार्ग पहातां जाण । येथें न चले गुरुवीण॥ जरी ज्ञाला महाप्राज्ञ । तरी न फुटे मार्ग त्या ॥१२८॥ योग स्वबुद्धी अभ्यासितां । अव्हाटवायु भरे अवचिता ॥ मग तो जिवंत ना मरता ।ऐसा होय॥१२९॥ यास्तव योगमार्गीं जाण । नचले शिष्याचें शहाणपण॥येथें गुरु आज्ञेनेंचि वर्तणें । तरीच साधे॥१३०॥ आतां गुरु आपुला आपण । हेंही सत्य असे जाण ॥कारण कोणताही मार्ग चालणें । हें कर्तव्य शिष्याचें

॥ १३१ ॥ गुरु जरी मार्ग दाविती । परी तें आचरणें शिष्याप्रति ॥ यास्तव आपुला आपण गुरु या उक्तीं । सत्यत्व असे ॥ १३२ ॥ गुरु जरी मार्गातें दाविती । शिष्य नाचरे तये रीतीं ॥ तरी ऐशिया दगडाप्रति ।गुरु काय करील ॥ १३३ ॥ मार्गीं जातां साधारण । अनेक मार्ग फुटती जाण ॥ तेव्हां योग्य मार्ग मिळावया कारण । पुसावें लागें मार्गविदां ॥ १३४ ॥ मग हा तंव योगमार्ग जाण । न मानावा साधारण ॥ म्हणूनियां हा गुरुविण । न दिसे गा ॥ १३५ ॥ आतां वामदेवादी जडभरत । हे गुरूविण झाले विख्यात ॥ जन्मांतरीं योगवित् । झाले होते ॥ १३६ ॥ त्यांत पडलें किंचित् न्यून । ह्मणुनी योगभ्रष्ट ते पावले जनन ॥ या जन्मीं झाले पूर्ण । स्वयमेव जाणा ॥ १३७ ॥ तरी सर्वचि काय तयांसारखे । होताती ऐसें म्हणावें कें ॥ हें विचारें निकें । ध्यानीं ध्यावें ॥ १३८ ॥ आतां ऐशा विचारें पहातां । योग-मार्गीं गुरूची आवश्यकता ॥ भक्ति ज्ञान मार्गीं शास्त्रसंमता ॥ गुरु करणें ॥ १३९ ॥ याविषयीं प्रमाण । सांगतों करावें श्रवण ॥ तेणें होईल समाधान । इया शंकेचें ॥ १४० ॥

छांदोग्य उ. श्रु.

॥ आचार्याद्ध्येव विद्या विदिता साधिष्ठं प्रापयति ॥

टीका—गुरुमुखें जी विद्या प्राप्त । तीच होय फलभूत ॥ आणि हेंचि शिवसंहितेंत । कथिलें असे ॥ १४१ ॥

श्लोक.

॥ भवेद्वीर्यवती विद्या गुरुवक्त्रसमुद्भवा ॥
॥ अन्यथा फलहीना स्यान्निर्वीर्याप्यतिदुःखदा ॥

टीका—गुरुमुखें विद्या जाण । प्राप्त होय शिष्यालागून ॥ ती जाणावी वीर्यवान । सतेजा ते ॥ १४२ ॥ गुरूविण जी विद्या पहाय । ती जाणावी हीनवीर्य ॥ साधका दुःखदात्री निश्चयें ॥ होत असे ॥ १४३ ॥

श्लोक–(भ. गी.)

॥ यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।
॥ न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् ॥

टीका—शास्त्रविधि त्यागून । स्वेच्छें करी अनुष्ठान ॥ तें निश्चयेंसी

जाण । विफल होय ॥ १४४ ॥ नाहीं फल आणि सुख । परमगतिही नव्हे देख ॥ ऐसें जाणा निश्चयात्मक । सत्य सत्य त्रिवाचा ॥ १४५ ॥ ऐसें करितां समाधान । श्रोतियांचें आनंदलें मन ॥ ह्मणती कळलें संपूर्ण । पुढील अनुसंधान चालवीं ॥ १४६ ॥ सांगितली प्राणायामस्थिति । आतां त्याची फलश्रुति ॥ पुढिले अध्यायीं यथानिगुती । सांगेन तुज ॥ १४७ ॥ स्वस्तिश्री योगतत्त्वामृतग्रंथ । श्रीसद्गुरुप्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ १४८ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे प्राणायामप्रकारनिरूपणं नाम सप्तदशोऽध्यायः

अध्याय अठरावा.

श्रीसच्चिदानंदाय नमः ॥ मागिले अध्यायीं जाण । सांगितली प्राणायामक्रिया संपूर्ण ॥ आतां त्याची फलश्रुति तुजलागून । सकल सांगूं ॥ १ ॥

श्लोक—(योगद्रुम.)

॥ शिराविशुद्धिर्जठरानलोन्नतिस्तथाक्षिदोषापचयोऽगलाघवम् ।
॥ सुशक्तिबोधो मनसश्च योगता विधारणा स्वस्य ततोभिजायते ॥

टीका—प्राणायामाचा अभ्यास । जो करील त्या त्यागुनी जाय आलस॥ आणि तया साधकाच्या शरीरास । शुद्धत्व येत ॥ २ ॥ इडा पिंगलादि नाड्या जाण । शुद्ध होती अभ्यासेंकरून॥ ऐसें असे प्रमाण । योगशास्त्रीं॥ ३॥

श्लोक–(ह. प्र.).

॥ प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् ॥
॥ पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामया ॥
॥ सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिनाऽभ्यासं सदा तन्वतां ॥
॥ शुद्धा नाडिगणा भवंति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥

टीका—इडेनें करावा पूरक । पूर्ण करिजे कुंभक ॥ मग पिंगलेनें रेचा-

वा देख । शनैः शनैः ॥ ४ ॥ तैसाचि पिंगलेंकरून । पूरक करावा जाण ॥ मग कुंभक झालिया पूर्ण । इडेनें रेचावा हळू हळू ॥ ५ ॥ ऐसा नित्य अभ्यास । करितां साधकें तीन मास ॥ तेणें सर्व नाड्या शुद्धत्वास । पावती गा ॥ ६ ॥

श्लोकार्ध—(याज्ञ. सं.)

॥ नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षिताम् ॥

टी॰—ऐसा अभ्यास करितां । साधकाचीं बाह्य चिन्हें गा तत्त्वतां ॥ कैशीं दिसती तीं आतां । सांगतों तीं ऐकावीं ॥ ७ ॥

श्लोक.

॥ शरीरलघुतादीप्तिर्वन्हेर्जठरवर्तिनः ।
॥ नादाभिव्यक्तिरित्येतत् चिह्नं तत् सिद्धिसूचकम् ॥

टीका—नाडीशुद्धि होय जेव्हां । शरीरीं लघुता येत तेव्हां ॥ जठराग्नि वाढावा । विशेषेंशी ॥ ८ ॥ रोध होतसे प्राणाचा । नाद श्रवणीं पडे साचा ॥ ऐशिया प्रकारें चिन्हांचा । प्रभाव दिसे ॥ ९ ॥

श्लोक.

॥ शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
॥ तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥

टीका—कफादि वेष्टित नाडीचक्र । तें शुद्ध होत गा समग्र ॥ तेणें प्राणजयो सत्वर । होत असे ॥ १० ॥ नाडीची संख्या समस्त । अथर्ववेद निश्चितार्थ ॥ प्रश्नोपनिषदीं यथार्थ । निरूपिली ॥ ११ ॥

गद्य.

॥ अत्रैतदेकशतं नाडीनां तासां शतं शतमेकैकस्यां द्विसप्ततिर्द्विसप्ततिः ।
॥ प्रतिशाखं नाडीसहस्राणि भवंति ॥

टीका—शरीरीं नाडी मुख्य जाण शत । त्या प्रत्येक नाडींत ॥ निघाले एक एक शत । फांटे जाण ॥ १२ ॥ त्या प्रत्येक प्रतिशाखेपासून ॥ बाहत्तर हजार नाडी जाण ॥ ऐशा शाखा पूर्ण । निघाल्या गा ॥ १३ ॥ यांची संख्या पाहतां । बहात्तर कोटी होय तत्त्वतां ॥ यांहूनि सूक्ष्म तत्त्वतां । अ-

सती नाड्या ॥ १४ ॥ या समस्तां नाडींलागून । सुषुम्ना नाडी आधार पूर्ण ॥ आणि सर्वांमाजीं प्रधान । दश नाडिका ॥ १५ ॥

श्लोक–(गोर. श.)

॥ इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च तृतीयका ।
॥ गांधारी हस्तिजिव्हा च पूषा चैव यशस्विनी ॥
॥ अलंबुषा कुहुश्चैव शंखिनी दशमी स्मृता ।
॥ एतन्नाडीमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ॥

टीका––इडा पिंगला आणि सुषुम्ना । गांधारी हस्तिजिव्हा जाणा ॥ पूषा यशस्विनी अलंबुषा कुहु प्रमाणा । शंखिनी ती दहावी ॥१६॥ या नाडींचीं कोणकोणतीं स्थानें । तीं सांगतों विस्तारानें ॥ जाणूनियां धरीं ध्यानें । सर्वत्रेंसीं ॥ १७ ॥

श्लोक.

॥ इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणे तथा ।
॥ सुषुम्ना मध्यदेशे तु गांधारी वामचक्षुषि ॥
॥ दक्षिणे हस्तिजिव्हा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।
॥ यशस्विनी वामकर्णे वदने चाप्यलंबुषा ॥
॥ कुहुश्च लिंगदेशे तु मूलाधारे च शंखिनी ।
॥ एवं द्वारः समाश्रित्य तिष्ठंति दश नाडयः ॥

टीका–या श्लोकाचा अर्थ । सुलभ असे यथार्थ ॥ ह्मणूनि विस्तारें ग्रंथ । न वाढवूं ॥ १८ ॥ असो या सकल नाडींत । सुषुम्ना श्रेष्ठ जाणा निश्चित ॥ याज्ञवल्क्यसंहितेंत । निवेदिलें येविषयीं ॥ १९ ॥

श्लोक.

॥ तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा ।
॥ मुक्तिमार्गे तु सा प्रोक्ता सुषुम्ना विश्वधारिणी॥

टीका—या नाडींमाजीं जाण । मुख्य नाडी असती तीन ॥ इडा पिंगला सुषुम्ना पूर्ण । ऐशा जाणा ॥२०॥ त्यांत ही मुख्यत्वें सुषुम्ना । सर्वांत श्रेष्ठ असे जाणा ॥ इचिये मार्गें योगीराणा । मोक्षपदा पावे ॥ २१ ॥

श्लोक.

ऊर्ध्वं मेंढ्रादधोनाभेः कंदयोनिखगांडवत् ॥

तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ॥

टीका–लिंगाचे ऊर्ध्व आणि नाभीखालीं । पक्षांडवत् कंद ते स्थलीं ॥ तेथोनि उद्भवल्या समुळीं । बाहत्तर सहस्र नाडिया ॥ २२ ॥ मग तेथूनियां सपरिवार । सर्व नाडींचा विस्तार ॥ ऐसा हा असे प्रकार । ध्यानीं धरीं ॥ २३ ॥

श्लोक–(या. सं.)

॥ कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलम् ॥

॥ चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविधम् ॥

॥ अंडाकृतिवदाकारं भूषितं च त्वगादिभिः ॥

टीका—शिवणीपासूनि अंगुलें नव । कंद नाभीखालीं अपूर्व ॥ कुक्कुटांडसम स्वयमेव । आकृति असे ॥२४॥ लांब रुंद अंगुलें चार । ऐसा तयाचा विस्तार ॥ कफ आणि त्वग् वेष्टित साचार । हेंचि मूळ सुषुम्नेचें ॥२५॥

श्लोक (या. व. सं.)

॥ कंदस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्ना संप्रतिष्ठिता ॥

॥ पृष्ठमध्ये स्थिते नासा सह मूर्धानमागता ॥

टीका—या कंदाचे मध्यस्थानीं । सुषुम्ना निघाली तेथोनी ॥ अधोमार्गीं वळोनी । ऊर्ध्व आली मेरुदंडमार्गें ॥ २६ ॥ म्हणूनि तया मार्गीं ऐसें । प्रथमाधार चक्र वसे ॥ तेथोनि स्वाधिष्ठान ऐसें । समजावें गा ॥२७ ॥ तेथोनि पुढें मणिपूर । त्या नांव अनुहतचक्र ॥ त्यापासूनि समोर । कंठचक्र असे ॥ २८ ॥ कंठचक्रापासोन । मार्ग फुटती दोन ॥ तया पूर्वापर ऐसें जाण । बोलतीगा ॥ २९ ॥ त्यामाजीं अपर ह्मणजे पश्चिम । हा मार्ग असे उत्तम ॥ कोणी पूर्वमार्गींही गम । करिती जाण ॥ ३० ॥ पूर्वमार्गें जे निघतीं । तें आज्ञाचक्र भ्रूमध्यें अनुभविती ॥ मग तेथोनि जाती । ब्रह्मरंध्रीं ॥ ३१ ॥ पश्चिममार्गें निघती जाण । त्यांचें ब्रह्मरंध्रींचि होय गमन ॥ याविषयीं योगशिखोपनिषदीं निरूपण । केलें असे ॥ ३२ ॥

श्लोकार्ध.

॥ द्वितीयं सुषुम्नाद्वारं परिशुद्धं विसर्पति ॥

टीका—जे योगमार्गीं निपुण । ते पश्चिममार्गेंचि करिती गमन ॥ हें हठप्रदीपिकेमाजीं जाण । निरूपिलें ॥ ३३ ॥

श्लोक.

॥ विधिवत् प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ॥
॥ सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥

टीका—विधिवत् प्राणायाम करून । नाडीचक्र शुद्ध करीं जाण ॥ सुषुम्नाद्वार भेदून प्राण । तेणें दशमद्वारीं प्रवेशत ॥ ३४ ॥ प्राणायामेंकरून । सकल दोषांचें प्रक्षालन ॥ अथर्ववेदीं अमृतबिंदु उपनिषदीं जाण । निरूपिलें ॥ ३५ ॥

श्लोक.

॥ यथा पर्वतधातूनां दह्यंते धमनान्मलाः ॥
॥ तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यंते प्राणनिग्रहात् ॥
॥ सांसर्गिकं मानसिकं पापं कायिक वाचिकम् ॥
॥ तत्सर्वं नश्यते तूर्णं प्राणायामत्रयेकृते ॥

टीका—जैसा पर्वत धातु सुवर्णाचा । धमितां अग्नींत मल जाय त्याचा ॥ तैसा इंद्रियकृत दोषांचा । प्राणायामें नाश होय ॥ ३६ ॥ कायिक वाचिक मानासिक । दोष झाले सांसर्गिक ॥ ते तीन प्राणायाम ध्यानयुक्त करितां देख । नासती गा ॥ ३७ ॥

श्लोक-(या. सं.)

॥ नियमेन प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ।
॥ अपि भ्रूणहनं मासात् पुनंत्यहरहः कृताः ॥
॥ ऋतुत्रयात् पुनंत्येव जन्मांतरकृतादघात् ।
॥ संवत्सराद्ब्रह्मवधात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ॥

टीका—पूर्वोक्त प्रकारेंकरून । नित्य षोडश प्राणायाम करितां जाण ॥ एक मासांत निश्चयानें । भ्रूणहत्येचे दोष जाती ॥ ३८ ॥ त्रिऋतु ह्मणजे षण्मास करितां । जन्मांतर दोष हरती निश्चितां ॥ एक वर्ष ब्रह्महत्यादि दोष सर्वथां । पावती नाश ॥ ३९ ॥ आणिकही याचे गुण । सांगतों सप्रमाण ॥ ते सर्व अनुभवें जाण । कळोनी येती ॥ ४० ॥

श्लोक—(याज्ञवल्क्यसंहिता)

॥ धारणं कुर्वतस्तस्य वन्हिस्थाने प्रभंजनम् ॥
॥ देहश्च लघुतां याति जठराग्निश्च वर्धते ॥

टीका—नित्य प्राणायाम करितां । उदरीं प्राणसंयम होय तत्त्वतां ॥ तेणें जठराग्नि वर्धता । होत असे ॥ ४१ ॥ आणि पुष्पवत् शरीर । ऐसें होत हळुवार ॥ ऐसा अनुभव प्रकार । प्रत्यक्ष पाहें ॥ ४२ ॥

श्वे. उ. श्रुतिवाक्य—लघुआरोग्यमलोलुपत्वम् ॥

टीका—शरीर लघु आरोग्य होय । लोलुपत्व हें निःशेष जाय ॥ ऐसे प्रकारें अनेक गुण पाहें । प्राणायामीं ॥ ४३ ॥

श्लोक (ह. प्र.)

॥ कंदोर्ध्वकुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥
॥ बंधनाय विमूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥

टीका—कंदावरी कुंडलिनी शक्ति । असे गा निद्रिस्ती ॥ तिजलागीं जागृत करिती । योगीजन ॥ ४४ ॥ मूढ जे अज्ञान । त्यांसीं गा हें नसे ज्ञान ॥ ह्मणूनि पावती बंधन । जन्ममरण त्यां ॥ ४५ ॥ हे क्रिया जे जाणती । तेचि योगवित् निश्चितीं ॥ तयांची ती अगम्य गति । अज्ञान्यासी कळेना ॥ ४६ ॥

श्लोक—(या. सं.)

॥ शिराःसमावेष्टय मुखेन मध्ये स्वपुच्छमास्येन निगृह्य सम्यक् ॥
॥ नाभौ सदा तिष्ठति कुंडली सा धिया समाधाय निबोधयेत्ताम् ॥

टीका—सुषुम्नानाडी करूनि वेष्टन । साडे तीन वेढे देऊन ॥ कोठें सप्त वेढे सांगितले जाण । परी औट वेढेचि असती ॥ ४७ ॥ ऐशी ती कुंडलिनी शक्ति । पुच्छासी वकुनी मुखाप्रति ॥ नाभीखालीं सर्पाकृति । निद्रिस्थ असे ॥ ४८ ॥ तिचें उत्थान केल्याविण । सुषुम्नामार्गें न चले प्राण ॥ यालागीं योगीजन । उत्थापन करिती तिचें ॥ ४९ ॥ करोनि प्राणायाम धारणा । तिसी उठविती जाणा ॥ मग मोकळी होय सुषुम्ना । खुले मार्ग ॥ ५० ॥

कुंडलिनीचें उत्थान । व्हावयालागीं जाण ॥ बंधसहित प्राणायाम करणें । योगिया पडे ॥ ५१ ॥

श्लोक–(ह. प्र.)

॥ उदरे पश्चिमतानं नाभेरूर्ध्वंच कारयेत् ॥
॥ उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥

टीका—उदरीं वायु आकर्षून । उदर पश्चात् घ्यावें ओढून ॥ नाभिकमल पुढें करून । ऐसा द्यावा बंध ॥ ५२ ॥ या नांव बंध उड्डीयान । मृत्युहस्तीचा हा सिंह जाण ॥ यासी जाणती योगीजन । पूर्णत्वेंशीं ॥ ५३ ॥

श्लोक.

॥ कंठमाकुच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ॥
॥ बंधो जालंधराऽख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥

टीका—कंठ करूनि आकुंचन । हृदया हनुवटी लावावी जाण ॥ या बंधासी गा ह्मणणें । जालंधर ॥ ५४ ॥

श्लोक.

॥ पार्ष्णिभागेतु संपीड्य योनिमाकुंचयेत् गुदम् ॥
॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥

टीका—सिद्धासन करून । वामपादाचे टांचेनें ॥ शिवणीप्रति दाबून । अपान ऊर्ध्व करावा ॥ ५५ ॥ या नांव मूलबंध जाण । याचें सांगूं विधान ॥ केव्हां कैसें लावावें हें प्रमाण । भूत ऐका ॥ ५६ ॥ पूरकीं कीजे मूळबंध । रेचकीं उड्डीयान प्रसिद्ध ॥ कुंभकीं जालंधर विशद । करावा गा ॥ ॥ ५७ ॥ ऐसा त्रिबंधें प्राणायाम करितां । जठराग्नी होत संतप्तता ॥ त्या तापें करूनि तत्त्वतां । पावे उत्थान कुंडलिनी ॥ ५८ ॥ जैसें दंडप्रहारें करून । सरळ होय नागीण ॥ तैशी जठराग्नीचे तापेंकरून । पावे उत्थान कुंडलिनी ॥ ५९ ॥ मग ती सरळ होवोनि । प्रवेशे सुषम्ना नाडी मधूनी ॥ तिये मार्गें मागुनी । प्रवेशे प्राण ॥ ६० ॥ मग तो गा प्राण । ब्रह्मरंध्रीं करी गमन ॥ तयासवें सूक्ष्म शरीरानें । जातसे योगी ॥ ६१ ॥ मूलबंधें करून । आधारचक्रीं त्रिकोण ॥ कुंडाग्नी शिखास्थान । तें तेजही जाय सवें ॥ ६२ ॥ तया तेजेंकरून । योगिया मार्ग खुले जाण ॥ स्फुरतसे गम-

नागमन । तये ठायीं ॥ ६३ ॥ अगा अथर्वणवेदीं । अमृतबिंदुनामें उपनिषदीं ॥ तेथींची वाक्यप्रसिद्धी । लक्षपूर्वक ऐका हो ॥ ६४ ॥

श्लोक.

॥ येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ॥

टीका—योगी पाहे ज्या प्रकाशानें । त्यासहित वायु जाय प्राणें ॥ मग ब्रह्मरंध्र स्थानें । गमन करीं ॥ ६५ ॥

श्लोक—(योगतारावली)

उड्डीयानजालंधरमूलबंधैरुन्निद्रितामुरगांगनायाम् ॥
प्रत्यङ्मुखेन प्रविशन् सुषुम्नां गमागमौ मुंचति गंधवाहः ॥

टीका—पाहें प्राणायाम अभ्यासानें । कुंडली प्रबोध पावे तेणें ॥ मग सुषुम्नामार्गें प्राणें । प्रवेशे योगी ॥ ६६ ॥ मग तया मार्गेंकरून । ब्रह्मरंध्र पावे स्थान ॥ मग पुनरपि येणें जाण । नसे तया ॥ ६७ ॥ ब्रह्मरंध्र पावल्यावर । प्राणाची टळे येरझार ॥ होवोनियां मग स्थिर । तेथेंचि राहे ॥ ६८ ॥

श्लोक—(याज्ञवल्क्यसंहिता)

॥ बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये ॥
॥ प्राणस्तु संभूय कलेवरेऽस्मिन् ॥
॥ चरंति सर्वे सह वन्हिनैव ॥
॥ तंतोर्यथा जंतुगतिस्तथैव ॥

टीका—जेव्हां कुंडलिनीचें होय उत्थापन । तेव्हां ऊर्णनाभि तंतुवरी क्रीडा करी स्वच्छंदपणें ॥ तैशापरी योगी जाण । सुषुम्नामार्गें क्रीडा करीत ॥ ६९ ॥ एक भूत होवोनि प्राण । अग्निसहित करी ब्रह्मरंध्रीं गमन ॥ सुषुम्नामार्गें जाण । परमानंदें ॥ ७० ॥ ऐसें प्राणायामाभ्यसन । योग्यता पावे मन ॥ तें योगसूत्रीं पातंजलीनें । कथिलें असे ॥ ७१ ॥

श्लोकार्ध–धारणासु च योग्यता मनसः ॥

टीका—प्राणायामाची करितां धारणा । थोर योग्यता येतसे मना ॥ अनुभवाविण याच्या खुणा । इतरां न कळती ॥ ७२ ॥ ऐसें प्राणायामफल संपूर्ण । निवेदिलें तुज कारणें ॥ आतां प्रत्याहार लक्षण । सांगूं पुढील अ-

ध्यायीं ॥ ७३ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ७४ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे प्राणायाम त्रिबंधफल निरूपणं नाम अष्टादशोऽध्यायः ॥

अध्याय एकोणिसावा.

श्रीरामचंद्राय नमः ॥ आतां योगांग पांचवें । प्रत्याहार गा बरवें ॥ सांगतों तें ऐकावें । एकाग्रतेनें ॥ १ ॥ या प्रत्याहाराविषयीं । गोरक्षशतकाचे ठायीं ॥ अनुभव अभ्यासादि पाहीं ॥ सांगितलें असे ॥ २ ॥ योगद्रुमग्रंथीं । अनुभवें वर्णिली प्रत्याहारपद्धती ॥ परी उभय ग्रंथमतीं । ऐक्यभाव असे ॥ ३ ॥

श्लोक–(गो० श०)

॥ प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ॥
॥ प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभम् ॥
॥ धारणा द्वादश प्रोक्ता ध्यानं ध्यानविशेषतः ॥
॥ ध्यानं द्वादशैकेन समाधिश्च विधीयते ॥

टीका—ध्यानसहित प्राणायाम । द्वादश करितां नित्यनेम ॥ तेणें प्रत्याहार जाण परम । अनुभवा येत ॥ ४ ॥ तैसें द्वादश द्वादश वाढवितां प्रमाण । प्रत्याहारें होय धारणा ध्यान ॥ ऐसें समाधीपर्यंत जाण । प्राप्ति होय ॥५॥ आतां याचें अनुभव प्रमाण । सांगतों बा संपूर्ण लक्षण ॥ योगद्रुमग्रंथीं जाण ॥ निरूपिलें असे ॥ ६ ॥

श्लोक.

॥ भोगोन्मुखाक्षौघनिवर्तनं सदा ।
॥ संसर्गतो दोषदृशा च दीर्घया ॥
॥ संस्थापनं यच्च मनोनुरोधतो ।
॥ योगस्य तत्पंचममंगमीरितम् ॥

टीका—शब्दस्पर्शरूपरसगंधादि जाण । श्रोत्रादि इन्द्रियें करीत सेवन ॥ त्याचें करणें निवारण । दोषदृष्टीं ॥ ७ ॥ विषय आणि इन्द्रियमेळावा । अनादि काळें पडिला स्वभावा ॥ एकत्वें प्रीतिप्रभावा । चालत असे

॥ ८ ॥ त्याचा परस्पर त्रास त्याग । होतां हें प्रत्याहाराचें अनुभवांग ॥ हा परिचित भाव होतां सांग । प्रत्याहार ठसावला ॥ ९ ॥

श्लोक-(योगसूत्र पातं०).

॥ स्वविषयासंप्रयोगे चित्तानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥

टीका—स्वस्वविषयानुसंधानें । आपुलालिया स्वभावानें ॥ इंन्द्रियद्वारा अनुसरणें ॥ विषयीं चित्त ॥ १० ॥ यासी चित्ताचा होय विरोध । तैंचि प्रत्याहार अनुभवसिद्ध ॥ झाला ऐसें जाणा प्रसिद्ध । निश्चयेंसी ॥ ११ ॥

श्लोक-(या. व. सं.)

॥ इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥
॥ बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥

टीका—स्वभावें इंद्रियें विषय चरती । त्यांची विवेकें कीजे निवृत्ति ॥ त्या नांव ह्मणती । प्रत्याहार ॥ १२ ॥

श्लोकार्ध-(शंखसंहिता)

॥ संहारश्चेन्द्रियाणां च प्रत्याहारः स उच्यते ॥

टीका—याप्रमाणें सर्व ग्रंथमत । याचा एकचि असे भावार्थ ॥ यालागीं विस्तार बहुत । न करूं गा ॥ १३ ॥ म्हणवूनि विषयाचे ठायीं । दोषदृष्टि अवश्य व्हावी ॥ त्यावीणं गा पाहीं । विषयत्याग नोहे ॥ १४ ॥ जेंवी कां सुंदर पक्वान्न । जरी झालिया वमन ॥ तया कंटाळे मन । तैशापरी ॥ १५ ॥ परी ती नसावी क्षणिक । सर्वकाल रहावी निष्टंक ॥ दृढनिश्चयात्मक । एकरूप ॥ १६ ॥

श्लोक-(पूर्वाचार्यैः)

॥ भोजनांते श्मशानांते मैथुनांते च या मतिः ॥
॥ सा मतिः सर्वदा चेत्स्यात्को न मुच्येत बंधनात् ॥

टीका—भोजनांतीं आणि स्मशानीं । अन्नवीट आणि देह क्षणिक मानी ॥ तैसा मैथुनांतींही प्राणी । खिन्नत्व पावे ॥ १७ ॥ ऐशिया निश्चयबुद्धि राहे । तरी कोण बंधमुक्त नोहे ॥ म्हणुनी साधका प्रत्याहारीं विषय । त्यागानुभ-

व ॥ १८ ॥ एकाचि विषयाची प्रीति धरितां । नाश होतसे जीवितां ॥ मग पांचांतें अंगीकारितां । न बाधिती काई ॥ १९ ॥

श्लोक-(योगवासिष्ठ उपशम प्रकरण)

॥ कुरंगालिपतंगेभमीनास्त्वेकैकशो हताः ॥

॥ सर्वैर्युक्तैरनर्थैस्तु व्याप्तस्यास्य कुतः सुखम् ॥

टीका—हरिण भ्रमर पतंग जाण । हस्ति आणि पांचवा मीन ॥ एकेक विषयाचें करितां ग्रहण । नाडिले गा ॥ २० ॥ नादासी लुब्ध होऊन । शब्दविषयें नाशिला हरिण ॥ कमळीं गुंतला भ्रमर जाण । गंधविषयें ॥ २१ ॥ तेज पाहुनी दीपाचें । रूपें भुलुनी पतंग प्राण वेंचे ॥ स्पर्शविषया भुलतां साचें । बंधन पावे भद्रजाती ॥ २२ ॥ पर्वतप्राय देह ज्याचा । तो अंकित होय मनुष्याचा ॥ शिरीं भार वाहोनि त्याचा । होय आज्ञाधारकु ॥ २३ ॥ रसविषयासी भुलून । प्राणा मुकला पहा मीन ॥ ऐसा एकेक विषय अंगीकारितां जाण । नाश झाला ॥ २४ ॥ आतां पहातां मनुष्यप्राणी । विषयपंचकासी तत्पर सेवनीं ॥ मग तयाची हानी । सहजचि असे ॥२५॥ यास्तव दोषदृष्टि विषयत्याग । या नांव प्रत्याहारयोग ॥ तो साधकांलागीं अनुभव सांग । आल्या प्रत्याहारसिद्धि झाली ॥ २६ ॥ सुटणें विषयांपासुनी मन । महत्कठिण असे जाण ॥ मोठे मोठे साधु सज्जन । भुलविले विषयीं ॥ २७ ॥

श्लोक—(शंकरानंदी टीका).

॥ मनोहराणां भोज्यानां युवतीनां च वाससाम् ।

॥ वित्तस्य अपि सान्निध्याच्चलेच्चित्तं सतामपि ॥

टीका—मनोहर पक्वान्न भोजन । स्त्री सुरूप तरुण ॥ उत्तम वस्त्र आणि द्रव्य देखून । संतचित्तही चळ पावे ॥२८॥ पहा सौभरी आणि पाराशर । ऋष्यशृंग आणि विश्वामित्र ॥ नारदादि ऋषीश्वर । स्त्रियेसी भुळले ॥२९॥ ऐशी पुराणप्रसिद्ध महतांची वार्ता । तेथें साधकांची काय कथा ॥ ह्मणुनी साधकां विषयसान्निध्यता । नसावी गा ॥ ३० ॥

श्लोक.—(मनु. स्मृ.)

॥ अल्पान्नाभ्यवहारेण रहस्थानासनेन च ।

॥ ह्रियमाणानि विषयैरिंद्रियाणि निवर्तयेत् ॥

टीका—करावा युक्ताहार विहार । तेणें इंद्रियें होती स्थिर ॥ एकांत वासीं निरंतर । विषयसान्निध्य नसावें ॥ ३१ ॥ आणि आत्मचिंतनाठायीं मन । साधकाचें रमतां जाण ॥ तरी विषयादि सर्वत्र लीन । तेथें होती॥३२॥

श्लोक—(अथर्ववेद अमृत उपनिष०)

॥ शब्दादिविषयाः पंच मनश्चैवातिचंचलम् ।
॥ चिंतयेदात्मनो रश्मीन् प्रत्याहारः स उच्यते ॥

टीका—शब्दादि पांच विषय । तैसेंचि चंचल मन पाहे ॥ यांसीं लागतां आत्मरूपाची सोय । प्रत्याहार सहजची ॥ ३३ ॥

श्लोक—(या. सं.)

॥ यज्जगद् दृश्यते सर्वं पश्येदात्मानमात्मनि ।
॥ प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मनः ॥

टीका—यावत् चराचर जगत । नेत्रें श्रवणें भासत ॥ तें आत्मरूप देखें त्यांत । प्रत्याहार बोलती ॥ ३४ ॥

श्लोक—(गो. श.)

॥ यं यं श्रृणोति कर्णाभ्यामप्रियं प्रियमेव वा ।
॥ तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहारेति योगवित् ॥
॥ अस्पर्शमथवा स्पर्शं यं यं स्पृशति चर्मणा ।
॥ तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहारेति योगवित् ॥
॥ अमेध्यमथवा मेध्यं यं यं पश्यंति चक्षुषा ।
॥ तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहारेति योगवित् ॥
॥ अलेह्यमथवा लेह्यं यं यं स्पृशति जिव्हया ।
॥ तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहारेति योगवित् ॥
॥ अगंधमथवा गंधं यं यं जिघ्रति नासया ।
॥ तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहारेति योगवित् ॥
॥ अंगमध्ये यथांगानि कूर्मः संकोचयेत् ध्रुवम् ।
॥ योगी प्रत्याहरेदेवमिन्द्रियाणि तथात्मनि ॥

टीका—स्तुति निंदा शब्द जाण । दोन्ही मानी समान ॥ आत्मरूपीं सदां मन । लीन जयाचें ॥ ३९ ॥ सुरूप अथवा कुरूपातें । भेद नाहीं जया चित्तें ॥ जाण निश्चयें आत्मस्वरूपातें । ओळखे तोचि ॥ ३६ ॥ गोड तीक्ष्ण कडुवटपण । नसेचि जिव्हेलागून ॥ तो निश्चयें मानीं जाण । योगवित् ॥ ३७ ॥ मृदु अथवा कठिण । स्पर्श जया समान ॥ तोचि प्रत्याहारी पूर्ण । जाणावा गा ॥ ३८ ॥ सुगंध अथवा दुर्गंधातें । एकत्व मानी निरुतें ॥ तोचि योगवित् ऐसें चित्तें । निश्चयें मानीं ॥३९॥ जैसें कूर्में आपुले । हस्त पादादि इंद्रिय भले ॥ आवरोनियां घेतले । कवचामाजीं ॥ ४० ॥ तैसा योगिया प्रत्याहारीं । आत्मस्वरूपामाझारीं ॥ इंद्रियां लावी मोहरी । एकसरानें ॥ ४१ ॥ आणिक प्रत्याहारलक्षण । याज्ञवल्क्यें केलें कथन ॥ तेंही सांगूं तुह्मांकारणें । श्रवण करा ॥ ४२ ॥ ही क्रिया असे चमत्कारिक । येथें न चले बुद्धिकौतुक ॥ ह्मणूनि पाहिजे गुरुमुख । तरीच साधे ॥ ४३ ॥

श्लोक—(याज्ञव. संहिता).

॥ पादांगुष्ठौ च गुल्फं च जंघामध्यौ तथैव च ।
॥ चित्योर्मूलं च जान्वोश्च मध्ये चोरूभयस्य च ॥
॥ पायुमूलं ततः पश्चात् देहमध्ये च मेंढ्रकम् ।
॥ नाभी च हृदयं गार्गि कंठकूपस्तथैव च ॥
॥ तालुमूलं च नासायाः मूलं चाक्ष्णोश्च मंडले ।
॥ भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्द्धा च मुनिपुंगव ॥
॥ स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ।
॥ स्थानात्स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारपरायणः ॥

टीका—जे प्रत्याहारपरायण । अंगुष्ठापासूनि ब्रह्मरंध्रपर्यंत जाण ॥ कैसा चढविती प्राण । स्थानोस्थानीं ॥ ४४ ॥ प्रथम चरणांगुष्ठापासून । चढवोनी गुल्फीं आणिती जाण ॥ गुल्फीं आलिया मग तेथून । चित्तीं मुळीं आणिती ॥ ४५ ॥ मग उभय जानुजंघादि उल्लंघोनी । गुदमेंढ्रादि लिंगस्थानीं ॥ कटी नाभी हृदयभुवनीं । चढवोनी आणिती ॥४६॥ कंठ जिव्हा नासिका तालु नयन । भ्रूमध्यें ललाटीं नेती जाण ॥ मग ब्रह्मरंध्रीं नेऊन । स्थिरावती ॥ ४७ ॥ ऐसा प्राणवायु मन । प्रत्याहारीं चढविती जाण ॥ मग इच्छावशें स्थिर होऊन । पुनरपि खालीं आणिती ॥ ४८ ॥

श्लोक--(या० सं०).

॥ रोमरंध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ॥
॥ ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥
॥ भ्रुवोर्मध्यात्तु जिव्हायां मूले प्राणं निरोधयेत् ॥
॥ जिव्हामूलात्समाकृष्य कंठकूपे विधारयेत् ॥
॥ कंठकूपात्तु हृन्मध्ये हृदयान्नाभिमध्यगे ॥
॥ नाभिमध्यात् पुनर्मेढ्रे मेंढ्राद्वन्ह्यालये ततः ॥
॥ देहमध्याद् गुदे गार्गि गुदादेवोरुमूलके ॥
॥ ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोर्निरोधयेत् ॥
॥ चितिमूले च तं तस्माज्जंघयोर्मध्यमे ततः ।
॥ जंघामध्यात्समाकृष्य गुल्फमूले निरोधयेत् ॥
॥ गुल्फादंगुष्ठयोर्गार्गि पादयोस्तु निरोधयेत् ॥
॥ स्थानात्स्थानं समाकृष्य यंत्रवत् धारयेत् सुधीः॥
॥ सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचंद्रतारकम् ॥
॥ एवं तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येन विकीर्तितम् ॥
॥ प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ॥ इति ॥

टीका—ऐसा प्राणवायु चढवोनी । नेतसे ब्रह्मरंध्रस्थानीं ॥ मग उतरी क्रमेंकरुनी । तेंचि ऐका ॥ ४९ ॥ ब्रह्मरंध्रींहुनी ललाटीं । तेथोनि भ्रूमध्यें लोटी ॥ तेथोनि मग वोहटी ॥ कंठस्थानीं ॥ ५० ॥ तेथोनि आणित हृदयीं । मग नाभिस्थानीं उतरे पाहीं ॥ मग लिंगमूळाठायीं । उतरीत असे ॥५१॥ मग तेथोनी स्थान जें अग्नि । जयातें म्हणती शिवणी ॥ आणीत गा तये स्थानीं । योगीराज तो ॥ ५२ ॥ तेथोनि मग गुदप्रदेशीं । तेथोनि ऊरूमूळदेशीं ॥ मग जानु जंघा प्रवेशी । प्राणवायु ॥ ५३ ॥ तेथोनि गुल्फामाजीं आणित । मग आणी अंगुष्ठांत ॥ ऐसा पादतलापर्यंत । प्रसरे प्राणवायु ॥ ५४ ॥ याप्रमाणें जाण । चढवी उतरीतसे प्राण ॥ तो योगी स्वेच्छें मरण । अंगीकारी ॥ ५५ ॥ जोंवरी रविचंद्रतारागण । तंव इच्छावशें राखे प्राण ॥ तो सकळ पापांपासून । मुक्त जाणा ॥ ५६ ॥ हा हठयोग प्रत्याहार जाण । अगस्ति ऋषींनीं केला मान्य ॥ परी हा गुरुकृपेंवीण । न चढे हातीं

॥ ९७ ॥ आतां पुढलिया अध्यायीं । याची फलश्रुति सांगूं पाहीं ॥ अगम्य गा नवाई । या योगाची ॥ ९८ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥९९॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे प्रत्याहारनिरूपणं नाम एकोनविंशतितमोऽध्यायः ॥ १९ ॥

अध्याय विसावा.

श्रीरामचंद्राय नमः ॥ गताध्यायाचे ठायीं । प्रत्याहारप्रकार सांगितला पाहीं ॥ आतां त्याची फलश्रुति तेही । निरूपितों ॥ १ ॥

श्लोक–(योगद्रुम)

॥ सुरप्रसादो मनसः प्रसन्नता ॥
॥ तपःप्रवृद्धिस्त्वपि दैन्यसंक्षयः ॥
॥ द्रुतं प्रवेशश्च तथैव संयमे ॥
॥ जितेन्द्रियस्येह किलोपजायते ॥

टीका—जयाचें स्वरूपीं मन होय लीन । सबाह्य ज्यासी विषय त्यागणें ॥ इन्द्रियें केलीं तीं स्वाधीन । वशीभूत ॥ २ ॥ त्यावरी देवताप्रसाद । होतसे हें असे प्रसिद्ध ॥ भारतीं मोक्षपर्वीं विशद । केलें असे येविषयीं ॥ ३ ॥

श्लोक—(भारत मोक्षपर्व)

॥ शिश्नोदरे ये निरताः सदैव स्तेना नरा वाक्परुषाश्च-
नित्यम् ॥
॥ अपेतदोषानपि तान् विदित्वा दूराद्देवाः संपरिवर्ज-
यंति ॥
॥ सत्यव्रता ये तु नराः कृतज्ञा धर्मे रतास्तैःसह संभजंते॥

टीका–जो कां उदरशिश्नपरायण । वंचक सदां वदे असत्य भाषण ॥ कदां मुखीं नम्र वचन । नसे ज्यांच्या ॥ ४ ॥ त्याणें जरी घेतलें प्रायश्चित्त । मानिती आपणा मी दोषमुक्त ॥ तरी देवता सन्निधानाप्रत । न येती त्यांच्या ॥ ५ ॥ वृत्ती जाणूनियां त्याची क्रूर । तयातें वर्जिती दूर ॥ देवताग-

ण त्यासमोर । उभे न राहती ॥ ६ ॥ जो करी सदा सत्य आणि नम्र भाषण । कृतज्ञ स्वधर्मीं निरत जाण ॥ तयासीचि देवता सन्निधान । प्राप्त होय ॥७॥ केवळ सन्निधानत्व नोहे तयाप्रति । देवता तयाशीं प्रत्यक्ष बोलती॥ यालागीं स्वधर्म आणि सत्य नीति । सोडूं नये ॥ ८ ॥ आतां पदश्लोकीं प्रसन्नता । त्या पदाचा अर्थ पहातां ॥ सत्य स्वधर्मनिरत चित्तां । सदा सुप्रसन्नत्व ॥ ९ ॥ कारण उपार्जनलोलुपत्व । हें सोडोनियां चित्त ॥ ह्मणोनि सर्वदा उल्हासित । राहे मन ॥ १० ॥ "तपःप्रवृद्धिः" या पदाची । ऐका व्याख्या सांगूं साची ॥ इन्द्रियजित पुरुषाची । होत तपवृद्धि ॥ ११ ॥

श्लोक-(मनुस्मृति)

॥ मनसश्चेन्द्रियाणां च निग्रहः परमं तपः ॥
॥ तज्ज्यायः सर्वधर्मेभ्यः स धर्मः पर उच्यते ॥

टीका—इन्द्रियें आणि मन । स्वविषयीं निग्रह करितां जाण ॥ हेंचि परम श्रेष्ठ तप पुराण । प्रसिद्ध असे ॥ १२ ॥ इन्द्रियनिग्रह हें साधन श्रेष्ठ । सर्व धर्मांहुनी वरिष्ठ ॥ ऐसें वदती महाश्रेष्ठ । वेदादिक ॥ १३ ॥

श्लोक.

॥ वशं कृत्वेन्द्रियग्रामं संयम्य च मनस्तथा ॥
॥ सर्वान् संसाधयेदर्थानक्षिण्वन् योगतस्तनुम् ॥

टीका—इन्द्रियें करूनी स्वाधीन । संयमीं योजिलें जेणें मन ॥ अन्नादिकेंकरून । शरीर रक्षी ॥१४॥ ऐसा जो कां साधक । तो सर्व सिद्धि पावे देख ॥ तैसा अजितेन्द्रिय निश्चयात्मक । न पावे सिद्धि ॥ १५ ॥

श्लोक.

॥ वेदास्त्यागश्च यज्ञाश्च नियमाश्च तपांसि च ॥
॥ नैवाजितेंद्रियस्येह सिद्धिं गच्छंति कर्हिचित् ॥

टीका—जो नसे इन्द्रियजित । त्याचें अध्ययन यज्ञ तपादि निश्चित ॥ सर्वही निष्फळ होत । निश्चयेंशीं ॥ १६ ॥ सर्वेन्द्रियांमाजीं एकाची । उपेक्षा करितां इन्द्रियाची ॥ तरी जाणा गति त्याची । निर्फळत्व ॥ १७ ॥

श्लोक.

॥ इन्द्रियाणां तु सर्वेषां यद्येकं क्षरतीन्द्रियम् ॥

॥ तेनास्य क्षरति प्रज्ञा दृतेः पादादिवोदकम् ॥

टीका—या इन्द्रियांमाझारीं । एकेन्द्रिय क्षरे जरी ॥ तरी प्रज्ञेमध्यें तपादि सर्व परी । विलया जाय ॥ १८ ॥ जेंवी उदकें भरिली मसक । तिसी एक च्छिद्र पडतां देख ॥ तरी निःशेष तेथील उदक । क्षरोनि जाय ॥१९॥ आतां होतां इन्द्रियजय । तरी दीनत्वाचा होत क्षय ॥ दैन्यसंक्षय ऐसें आहे । श्लोकीं पद ॥ २० ॥ अजितेन्द्रिय पुरुष जाण । धनिकापुढें होऊनि दीन ॥ स्त्रियांचें करावया पोषण । गद्गद् शब्दें उच्चारी ॥ २१ ॥

श्लोक-(भ० ह० वैरा. श.)

॥ दीनादीनमुखैः सदैव शिशुकैराकृष्टजीर्णांबरा ॥
॥ क्रोशद्भिः क्षुधितैर्नरैर्न विधुरा दृश्येत चेद्गेहिनी ॥
॥ याच्ञाभंगभयेन गद्गदगलत्त्रुट्यद्विलीनाक्षरम् ॥
॥ को देहीति वदेत् स्वदग्धजठरस्यार्थे मनस्वी जनः ॥

टीका—जो कां झाला इन्द्रियाधीन । तो स्त्रियादि उदरभरणालागून ॥ धनिकापुढें मुख करोनि दीन । गलित त्रुटित शब्द उच्चारी ॥ २२ ॥ कांहीं मिळावें धन । दया येवोनि त्यापासोन ॥ म्हणुनी करुणापर भाषण । करीत असे ॥ २३ ॥ आणि जो कां असे इन्द्रियजित । तो जगा मानीत तुच्छवत ॥ जरी वेळ पडली अत्यद्भुत । तरी न गणी तो ॥ २४ ॥ अन्न आणि आच्छादन । हें तों प्रारब्धाधीन ॥ हें जाणुनी नोहे हीन दीन । जगापुढें ॥ २५ ॥

श्लोकार्ध-(भाग०)

॥ जिह्वोपस्थादिकार्पण्याद्गृहं पालयते जनः ॥

टीका—जो जीव परस्वाधीन । तो श्वानतुल्य असे जाण ॥ विषयें तयासीं दीन । केला असे ॥ २६ ॥

श्लोकचरण.

॥ द्रुतं प्रवेशश्च तथैव संयमे ॥

टीका—जो करी इन्द्रियजय । तया योगसिद्धि साध्य होय ॥ धारणा समाधि पाहें । सत्वरेंसीं ॥ २७ ॥

श्लोकार्ध-(यजुर्वेद कठ उपनिषद्).

॥ तपोगामिति मन्येत स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ॥

टीका—सर्वेन्द्रियां रोध करितां । त्यासी योग म्हणती सर्वथा ॥ म्हणूनि विषय निवृत्त करूनि चित्ता । स्थिर करी ॥ २८ ॥

श्लोक—(भारत.)

॥ एष योगविधिः कृत्स्नो यावदिन्द्रियधारणम् ॥

॥ एतन् मूलं हि तपसः विरुद्धं नरकाय च ॥

टीका—इन्द्रियांचा निग्रह करणें । हें योगतपाचें मूळ जाणें ॥ इन्द्रियां विषय सेवणें । हें नरकमूळ ॥ २९ ॥

श्लोक.

॥ इन्द्रियाण्येव तत्सर्वं यत्स्वर्गनरकावुभौ ॥

॥ निगृहीतविसृष्टानि स्वर्गाय नरकाय च ॥

टीका—स्वर्ग नरकादि साधनें । असती गा इन्द्रियांच्या आधीन ॥ विषयीं निग्रहितां स्वर्ग पावन । सोडितां नरका ॥ ३० ॥ जितेन्द्रिय पुरुष जाण । मोक्षाप्रती करी गमन ॥ ऐसें स्पष्ट कथिलें पूर्ण । भारतामाजीं ॥३१॥

श्लोक.

॥ रथः शरीरं पुरुषस्य दृष्टमात्मा नियंतेन्द्रियाण्याहुरश्वान् ॥

॥ तैरप्रमत्तैः कुशली सदश्वैर्दांतैः स्वयं यातिरतीव धीरः ॥

टीका—पुरुषशरीर रथ कल्पून । सुबुद्धि ते सारथी जाण ॥ आत्मा हा मुख्य जाण । रथाधिपति ॥ ३२ ॥ श्रोत्र नेत्रादि इन्द्रियें । हे रथाचे अश्व पाहें ॥ याचे वाग्दोर ते आहे । सारथ्याहातीं ॥ ३३ ॥ तो अश्वा सुशिक्षा देऊन । शुद्धमार्गें करवी गमन ॥ अशिक्षित अश्व कुमार्गें जाऊन । सैरा वैरा भटकती ॥ ३४ ॥ म्हणुनी सुबुद्धि सारथी जाण । इन्द्रिय अश्वाचें करी दमन ॥ तेणें योगें मोक्षसदन । पावतसे आत्मा ॥ ३५ ॥ ऐसें न घडतां जरी । इन्द्रिय अश्व अनावरी ॥ सैरा धांवुनी नरक कंदरीं । आत्म्यासी पाडिती ॥ ३६ ॥ असो ऐसें प्रत्याहारफळ जाण । तुज केलें निरूपण ॥ पुढील अध्यायीं धारणाप्रकरण । निवेदन करूं ॥ ३७ ॥ स्वस्ति श्री योग-

तत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ३८ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे प्रत्याहारफलनिरूपणं नाम विंशातितमोऽध्यायः ॥

अध्याय एकविसावा.

श्रीसच्चिदानंदाय नमः ॥ श्री गुरु ह्मणती शिष्यालागून । प्रत्याहारफल केलें निरूपण ॥ आतां ऐकें बा लक्षण । धारणेचें ॥ १ ॥ हें योगांग गा सहावें। ऐकोनि जीवीं धरीं भावें ॥ आणि तैसें आचरोनि पहावें । अनुभवातें ॥ २ ॥

श्लोक—(योगद्रुम).

॥ हृदादिदेशेषु विकृष्य सर्वतो विधारणं यन्मनसोऽस्थिरात्मनः ॥

॥ मुहुर्मुहुर्धैर्यमिवावलंब्य वै सुधारणा सा विबुधैरुदीरिता ॥

टीका—हृदयदेशीं जाण । धारणा गा त्रिविध लक्षण ॥ अध्यात्म अधिदैव प्रमाण । अधिभूत तिसरें ॥ ३ ॥ आतां येथें प्रथम । देश सांगूं अध्यात्म ॥ हें गुह्य नसे सुगम । लक्ष ठेवीं ॥ ४ ॥ हृदयनाभी आधारचक्र । कंठकूपजिव्हा नासाग्र ॥ तालु भ्रूमध्य हें समग्र । अध्यात्मभाग देहीं ॥ ॥ ५ ॥ सूर्य चंद्र तारा । ध्रुवादिक सर्व पसारा ॥ हे अधिदैव हें विचारा । माझीं आणी ॥ ६ ॥ मणिरत्न वृक्षादि जाती । शालिग्रामादि देवमूर्ति ॥ या नांव गा बोलती । अधिभौतिक ऐसें ॥ ७ ॥ पाहे स्वभावें चंचल मन । ऐशिया देशीं फिरे जाण ॥ तयासीं धैर्यें आकर्षून । धारणे लावावें ॥ ८ ॥

श्लोक—(भग. गी.)

॥ यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ॥

॥ ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥

टीका—जिकडे जिकडे फिरे मन । दोषदृष्टि काढावी तेथोन ॥ धारण देशीं आकर्षून । आत्ममार्गीं लावावें ॥ ९ ॥ ऐसें निग्रहें मन आणितां ।

खेद न वाटावा चित्ता ॥ अति उल्हासें तत्त्वतां । साधावें कार्य ॥ १० ॥ दृढनिश्चय करितां पूर्ण ॥ निश्चयें कार्य साधे जाण ॥ मांडुक्य उपनिषदीं दृष्टांतें कथन । टिट्टिभाचें दाविलें ॥ ११ ॥

श्लोक.

॥ उत्सेकउदधेर्यद्वत् कुशाग्रेणैकबिंदुना ॥
॥ मनसो निग्रहस्तद्वद्भवेदपरिखेदतः ॥

टीका—कुशाग्रबिंदूकरून । समुद्र कोरडा मी करीन ॥ ऐसा त्या टिट्टिभानें । निश्चयो केला ॥ १२ ॥ त्याचा दृढनिश्चय पाहून । नारदें कथिलें गरुडालागून ॥ त्याणें जात्यभिमान धरून । अंडीं जाण देवविलीं ॥ १३ ॥ तें टिट्टिभाख्यान । पुराणप्रसिद्ध असे जाण ॥ ह्मणूनि विस्तारेंकरून । न सांगूं एथें ॥ १४ ॥ असो तया टिट्टिभाचे परी । दृढनिश्चय बा तूं करी ॥ तरी सहाय होवोनि श्रीहरी । पावसी योगसिद्धीतें ॥ १५ ॥ तात्पर्य यापरी धारणेचें । उत्साहें कार्य साधावें साचें ॥ मग त्याशीं परत्मयाचें । मिळेल साहाय्य ॥ १६ ॥ ह्मणून धारणा नुपेक्षावी ॥ अति उत्साहें साधावी ॥ तीतें उपेक्षितां जाणावी । योगविफलता ॥ १७ ॥

श्लोक—(भार. मोक्षप.)

॥ विपन्नाधारणास्तात नयंति न शुभां गतिम् ॥
॥ नेतृहीना यथा नौका पुरुषानर्णवे नृप ॥

टी०—तरी धारणा प्रमादानें । कदापिही न करणें ॥ प्रमादें करितां जाणें । विफल सिद्धि ॥ १८ ॥ जैशी कर्णधाराविण । समुद्रीं नौका नचले जाण । तैसें चित्त एथें कर्णधार पूर्ण । तो भवांतून पार करी ॥ १९ ॥

श्लोक—(भार०)

॥ यस्तु तिष्ठति कौंतेय धारणासु यथाविधि ॥
॥ मरणं जन्मदुःखं च सुखं च स विमुंचति ॥

टी०—हे कुंतिपुत्रा अवधारीं । विधियुक्त जैं धारणा करी । ती समाधिसुख देवोनि बोहरी । करी जन्ममरणादि दुःखाची ॥ २० ॥ तरी ती ऐक्यभावेंकरून । करणें असे गा कठिण ॥ तयालागीं निरूपण । सांगतों तुज ॥ २१ ॥

श्लोक—(भारत.)

॥ सुस्थेयं क्षुरधारासु निशितासु महीपते ॥
॥ धारणासु तु योगस्य दुःस्थेयमकृतात्मभिः ॥

टीका—अत्यंत तीक्ष्ण क्षुरधारा । तिजवरी उभें रहावेल स्थिरा ॥ परी सुधारणा करणें नृपवरा । कठिण बहु ॥ २२ ॥ यास्तव येथें साधकानें । कदापिही गा नुबगणें ॥ चित्तें अति उल्हासपणें । करावी धारणा ॥ २३ ॥

श्लोक.

॥ स्नेहपूर्णे यथा पात्रे मन आधाय निश्चलम् ॥
॥ पुरुषो युक्त आरोहेत्सोपानयुक्तमानसः ॥

टीका—जैसें स्नेहपूर्ण पात्र शिरीं घेऊन । शिडीवरी न सांडतां चढणें ॥ तैसें एकाग्रते धारणे मन । लावावें गा ॥ २४ ॥ ही धारणा स्वदेहांत । असे पंचमहाभूतीं वर्तत ॥ येविषयीं याज्ञवल्क्यसंहितेंत । निरूपिलें ॥२५॥

श्लोक.

॥ पादादिजानुपर्यंतं पृथ्वीस्थानं प्रकीर्तितम् ॥
॥ आजान्वोः पायुपर्यंतमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ॥
॥ आपायोर्हृदयांतं च वन्हिस्थानमुदाहृतम् ॥
॥ हृन्मध्याद्भ्रुवोर्मध्यं यावद्वायुस्थलं स्मृतम् ॥
॥ आभ्रूमध्यात्तुमूर्द्धांतं यावदाकाशमिष्यते ॥
॥ भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाश एवच ॥
॥ एतेषु पंचभूतेषु धारणा पंचधेष्यते ॥

टीका—पादतलापासून । जानुपर्यंत पृथ्वीस्थान ॥ जानु तें पायुपर्यंत जाण । स्थान तें उदकाचें ॥ २६ ॥ तेथोनि हृदयपर्यंत । वन्हिस्थान जाण सत्य । तेथोनी भ्रूमध्यें वर्ते । वायुस्थान ॥२७॥ तेथोनि मग पुढें । आकाश स्थान गाढें ॥ हा धारणाप्रकार मूढें । जाणती काई ॥ २८ ॥ ऐशीं भूजलतेजसमीरख । पंचभूतें सम्यक ॥ देहीं वसती एकमेक । आश्रयानें ॥ २९ ॥ या पांची तत्त्वांची । देवतादि धारणा करावी साची ॥ बिजसहित निश्चयाची । एकाग्रचित्तें ॥ ३० ॥ आतां त्या धारणेचा प्रकार । एकेक सांगूं सविस्तर ॥ मन करूनियां एकाग्र । श्रवण करीं ॥ ३१ ॥

श्लोक.

॥ पृथिव्यां वायुमास्थाय मकारेण समन्वितम् ॥
॥ ध्यायेच्चतुर्भुजाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणम् ॥
॥ धारयेत् पंचघटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥

टीका—पृथ्वीतत्त्वाठायीं । प्राणवायु धरी पाहीं ॥ मकार बीज हें निश्चयीं । जाण तेथें ॥३२॥ आणि सृष्टिकर्ता प्रजापति । त्याचें ध्यान करीं चित्तीं । चतुर्मुख चतुर्बाहु निश्चितीं । गौरवर्ण ॥ ३३ ॥ ऐसें पंचघटिका ध्यान करितां । तेणें भूतत्त्वजय होय तत्त्वतां ॥ तेणें सकल रोग निवृत्तता । शरीर होय ॥ ३४ ॥

श्लोक.

॥ वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ॥
॥ स्मरन्नारायणं सौम्यं चतुर्बाहुं शुचिस्मितम् ॥
॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ॥
॥ धारयेत् पंचघटिकाः सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥

टीका—आतां ऐकें जलस्थान । तेथें प्राणवायु करीं रोधन ॥ वकारबीज सहित ध्यान । चतुर्बाहु श्रीविष्णूचें ॥ ३५ ॥ शुद्धस्फटिका समान । दिव्यकांति असे जाण ॥ पीतवसन सुहास्य वदन । नारायण अति शोभा ॥ ३६॥ ऐशी ही सगुण सुंदर मूर्ति । पंचघटिका धरावी चित्तीं ॥ तेणें होय गा निवृत्ती । सकल पापां ॥ ३७ ॥ ऐशिया ध्यानयोगेंकरून । जलतत्त्वजय होय जाण ॥ तो उदकीं न बुडे निश्चयानें । कदाकाळीं ॥ ३८ ॥

श्लोक.

॥ वह्नौ चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमन्वितम् ॥
॥ त्र्यक्षं च वरदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम् ॥
॥ भस्मोद्धूलितसर्वांगं सुप्रसन्नमनुस्मरेत् ॥
॥ धारयेत् पंचघटिका वन्हिनासौ न दह्यते ॥

टीका—आतां जाण अग्निस्थानीं । प्राणवायूतें रोधोनी । रंबीजासहित निश्चयानें । रुद्रध्यान करावें ॥ ३९ ॥ तरुणादित्यवर्ण त्रिलोचन । शरीरीं भस्म केलें धारण । ऐसें पांच घटिका ध्यान । रुद्राचें गा ॥ ४० ॥ ऐसें

हें ध्यान करितां । वन्हितत्त्वजय ये होतां ॥ तो न जळे गा सर्वथा । अग्नीमध्यें ॥ ४१ ॥

श्लोक.

॥ मारुतं मारुतस्थाने यकारेण समन्वितम् ॥
॥ चिंतयेच्चेश्वरं शांतं सर्वज्ञं सर्वकारणम् ॥
॥ धारयेत् पंचघटिका वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥

टीका—वायुस्थानीं प्राणवायु रोधून । यकारबीजासहित जाण । सर्वज्ञ आणि सर्वकारण । ईश्वरध्यान करावें ॥ ४२ ॥ पांच घटिका नित्य ध्यान करितां । वायुतत्त्वजय होय तत्त्वतां ॥ मग त्या वायुवत् व्योमपथा । जाणें घडे ॥ ४३ ॥

श्लोक.

॥ आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शंकरम् ॥
॥ बिंदुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ॥
॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं बालेंदुधृतमौलिनम् ॥
॥ पंचवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥
॥ सर्वायुधोद्यतकरं सर्वाभरणभूषितम् ॥
॥ उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ॥
॥ चिंतयेन्मनसा नित्यं मुहूर्तमपि धारयेत् ॥
॥ स एव मुक्त इत्युक्तस्तांत्रिकेष्वपि शिक्षितैः ॥

टीका—आकाशस्थानीं । प्राणवायूतें रोधोनी ॥ हकारबीजसहित ध्यानीं । शंकरा ध्यावें ॥ ४४ ॥ बिंदुरूप व्योमाकार । निर्गुणरूप शंकर ॥ ध्यानीं ध्यावा सगुणाकार । पंचवक्त्र दशभुज ॥४५॥ शुद्धस्फटिका ऐशी कांती । मस्तकीं धरिलें बालचंद्राप्रति ॥ अर्धांगीं गौरी शोभती । आयुधें हातीं त्रिशूलादि ॥ ४६ ॥ पंचवक्त्रीं त्रिनयन । पंचदश असती जाण ॥ सर्व कारणां कारण । शंकर तो ॥ ४७ ॥ सर्वाभरणें भूषित । ऐसें ध्यान करावें एक मुहूर्त । तो पुरुष जाण मुक्त । होय आकाशतत्त्वजयें ॥ ४८ ॥ ऐशी ही पंचभूतधारणा । गुरुमुखें साधावी जाणा ॥ तेणें पंचभूतजय होवोनि मरणा । प्राप्त न कधीं होय तो ॥ ४९ ॥

श्लोक–(शिवसंहिता)

॥ मेधावी पंचभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ॥
॥ ब्रह्मशतगतेनापि मृत्युस्तस्य न विद्यते ॥

टीका—जो मेधावी योगी पुरुष । धारणेनें वश करी पंचभूतांस ॥ शतब्रह्मा जाती तरी त्यास । न गांठी मृत्यु ॥ ५० ॥ ह्मणोनियां साधकानें । ही धारणा अवश्य करणें ॥ पातंजलीनें लक्षणें । सांगितलीं आणिकेचीं ॥ ५१ ॥

पातंजलवाक्य.

॥ विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबंधनी ॥

टीका—पांतजल सांगतो ऐसे परी । विषयवृत्ति उद्भवली जैं धारणेमाझारीं ॥ याचाही अनुभव जरी ॥ साधका होय ॥ ५२ ॥ त्याचा गा प्रकार । तुज सांगूं सविस्तर ॥ चित्त करोनि एकाग्र । श्रवण करीं ॥ ५३ ॥ जिव्हेचे अग्रभागीं जाणा । अल्पकाळ करितां प्राणवायुधारणा ॥ तरी अनेक सुस्वादें रसना । तृप्ति पावे ॥ ५४ ॥ तैशी जिव्हा मध्यस्थानीं । धारणा करितां एकाग्रतेनें ॥ दिव्य स्पर्शाची धणी । पुरतसे ॥ ५५ ॥ तेंवीचि जिव्हेचें मूलस्थान । तेथें धारणा करी मन ॥ तरी तृप्तता पावती श्रवण । सुंदर शब्दें ॥ ५६ ॥ तालुस्थानीं धारणा करितां । दिव्य रूपाची प्राप्ति तत्त्वतां ॥ नासाग्रीं धारणा करितां । दिव्य सुगंध प्राप्ति ॥ ५७ ॥ ऐशी पांचा विषयांची अनुभव प्रतीति । या नांव धारणा विषयप्रवृत्ति ॥ मग बाह्य विषयांकडे न धांवती । इंद्रियें साधकाचीं ॥ ५८ ॥ हें पातंजलीचें वचन । कदां असत्य नोहे जाण ॥ तो सत्यवक्ता आणि योगज्ञ । ह्मणूनियां ॥ ५९ ॥ तरी साधकें विश्वास धरून । एक तरी अनुभव पहावा जाण ॥ मग तेणें दृढत्व विश्वासा येऊन । अभ्यास कीजे ॥ ६० ॥ दृढ विश्वासें करितां अभ्यास । कैवल्यमोक्षसिद्धि प्राप्त त्यास ॥ ह्मणून या दोहोंतून एकास । अभ्यासावें ॥ ६१ ॥ अथवा विशोका किंवा ज्योतिष्मती । ह्या ध्याव्या वनस्पती ॥ त्याचा प्रकार तुजप्रती । पातंजलाधारें सांगतों ॥ ६२ ॥ शोकरहित ज्योतिष्मती । ती कल्पें जे सेविती ॥ तरी तया अनुभव प्रतीति । साक्षात्कार होतसे ॥ ६३ ॥ तात्पर्य याचें ऐसें आहे । हृदयीं सत्वशुद्धिप्रकाशु होय ॥ कृष्णयजुर्वेदीं श्वेताश्वतर उपनिषदीं पाहे ॥ निरूपिलें ॥६४॥

श्लोक.

॥ नीहारधूमार्कनलानिलानाम् ।
॥ खद्योतविद्युत्स्फटिकाशनीनाम् ॥
॥ एतानि रूपाणि पुरःसराणि ।
॥ ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥

टीका—योगियांचे हृदयांत । नीहारधूम सूर्याग्नी चन्द्र तारा खद्योत ॥ स्फटिक मण्यादि दीप्तिमंत । दिसूं लागती ॥ ६५ ॥ तैं थोडक्याचि अवकाशांत । ब्रह्मसाक्षात्कारातें पावत । या अनुभवातेंही ग्रंथांत । ज्योतिष्मती बोलती ॥ ६६ ॥

श्लोकार्ध—(योग० वा० उपश० प्र० उद्दालकाख्यान.)

॥ तमस्युपरते स्वांते तेजःपुंजं ददर्श सः ॥

टीका—निःशेष तम जाऊन । धारणाभ्यासें मुनी उद्दालक आपण ॥ तेजःपुंज प्रकाश जाण । पाहता झाला ॥ ६७ ॥ अथवा वेदांताचें होतां श्रवण । मनन निजध्यासेंकरून ॥ जगत्सर्व भासे स्वप्न । तया शोक मोह न बाधी ॥ ६८ ॥

श्लोक—(योगवार्तिक.)

॥ दीर्घस्वप्नमिमं विद्धि दीर्घं वा चित्तविभ्रमम् ॥
॥ चराचरलय इव प्रसुप्तमिह पश्यताम् ॥

टीका—चराचर हें जगत । यासी जाणें दीर्घस्वप्नवत ॥ उत्पत्ति लय समस्त । जाणें चित्तभ्रम जैसा ॥ ६९ ॥

वाक्यं—यथाभिमतध्यानाद्वा ॥

टीका—किंवा विष्णु शंकरादि दैवत । जेथें सुस्थिर राहील चित्त ॥ जें इष्ट असे जयाप्रत । त्याचें ध्यान करावें ॥ ७० ॥ तेणेंही स्थिरता पावेल चित्त । ऐसें जाणावें निश्चित ॥ अथवा ईश्वराराधन यथास्थित । आचरावें ॥ ॥ ७१ ॥ आतां ईश्वर ह्मणतां किंलक्षण । तें पातंजलीनें केलें कथन । ऐक तेंही संक्षेपें निरूपण । करितों गा ॥ ७२ ॥

पातंजल वाक्यम्

॥ क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥

टीका—अविद्या अस्मिता ह्मणजे अहंपण । राग द्वेष आणि अभिनिवेश

ह्मणजे मृत्युभय जाण ॥ हे शुभाशुभ क्लेश निश्चयेंकरून । नाहींत जेथें ॥७३॥ आणि फल कर्माकर्माचें । नाहीं भोगणें सुखदुःखाचें ॥ कोणेही प्रकारें संस्काराचें । नांव नाहीं ॥ ७४ ॥ जो सर्वकर्मातीत । सुखदुःखविरहित ॥ तयासी गा ह्मणत । ईश्वर ऐसें ॥ ७५ ॥ आतां परमार्थदृष्ट्या पहातां । आत्मा क्लेशकर्मासीं वर्जिता ॥ ह्मणूनि तया ईश्वरता । न संभवे काई ॥ ७६ ॥ पहातां सेनेचे वर्तनें । जयापजय रायाकारणें ॥ तेंवी क्लेशादि आरोपणें । आत्म्यालागीं ॥ ७७ ॥ आणि ईश्वर क्लेशकर्मातीत । शुद्धसत्वानंदभरित ॥ ह्मणूनि उत्कृष्ट पुरुषत्व निश्चित । संभवे तेथें ॥ ७८ ॥ ह्मणूनि आत्मा आणि मुक्त पुरुषासी । ईश्वरत्व न संभवे त्यासी ॥ मुक्तासही प्रथमतेसीं । बद्धत्व असे ॥ ७९ ॥ आत्मा सर्वदा मुक्त । त्यासी बद्धत्व नसे व्यक्त ॥ यास्तव त्याहूनी इतरां ईश्वरत्व ॥ नये कदां ॥ ८० ॥ असो आतां मनाची एकाग्रता । आणिक उपाय सांगूं सुलभता ॥ ध्यानीं धरीं गा तत्त्वतां । निश्चयेंसीं ॥ ८१ ॥ टाकूनि संसारव्यसन । एकाग्रें करीं भगवच्चिंतन ॥ तरी चित्ता होऊनि समाधान । होईल स्थिर ॥ ८२ ॥ तो एकचि ईश्वर । ज्याचे इच्छामात्रें चराचर । एथें दुसरा मानितां साचार । तरी नाश जगताचा ॥ ८३ ॥

श्लोक—(कृष्णयजुर्वे० श्वेताश्व० उपनि०)

तमीश्वराणां परमं महेश्वरं तं देवतानां परमं च दैवतम्॥
पतिं पतीनां परमं परस्तात् विदाम देवं भुवनेशमीड्यम्॥
न तस्य कश्चित् पतिरस्ति लोके न चेशता नैव च तस्य लिंगम् ॥
सकारणं कारण धिपाधिपो न चास्य कश्चिज्जनिता न चाधिपः ॥

टीका—जो सकल देवांचें दैवत । जेणें मायेपासूनि केलें जगत ॥ श्रेष्ठ तिन्ही देवांहूनि निश्चित । असें जाणें ॥ ८४ ॥ सर्वांचा जो अधिपति । नाहीं जन्मलय उत्पत्ति ॥ नाहीं लिंग तयाप्रती । स्त्रीपुन्नपुंसक ॥ ८५ ॥ जो सकल कारणांसी कारण । त्या नसे जननी जनक जाण ॥ सकलशास्ता तोचि प्रमाण । त्यासी शास्ता नसे कोणी ॥ ८६ ॥ नामरूपाविरहित । स्वतःसिद्ध आनंदभरित । तोचि ईश्वर जाण निश्चित । निश्चयेंसीं ॥८७॥

त्या ईश्वराचें आराधन । योगसूत्रीं केलें कथन ॥ तयाचें ओळखावया नाम कारण । प्रणव असो ॥ ८७ ॥

श्लोक-(तस्य वाचकः प्रणवः याज्ञ० संहि०).

॥ अदृष्टविग्रहो देवो भावाद्ग्राह्यो मनोमयः ॥

॥ तस्योंकारः स्मृतो नाम तेनाहूतः प्रसीदति ॥

टीका—अदृष्ट विग्रह मनोमय । भावें करितां जो कां ग्राह्य ॥ सर्व शक्ति मानसीं पाहे । ॐकारनामा ॥ ८८ ॥ जैसें घेऊनि नाम विशेषण । कोणी पुरुषा बोलवितां आपण ॥ तो येतसे चालून । आपणाजवळी ॥ ८९ ॥ तैसा ॐकारनामें जप करितां । ईश्वराची सान्निध्यता ॥ होतसे गा तत्त्वता । निश्चयेंसी ॥ ९० ॥

वाक्य—तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥

टीका—ह्मणूनि प्रणवाचा विधिपूर्वक । एकाग्रचित्तें जप करितां देख ॥ तेंच जाणावें निश्चयात्मक । ईश्वराराधन ॥ ९१ ॥ असो आतां ॐकाराचा अर्थ जाण । अनेक श्रुतींत केला कथन ॥ परी सर्वसंमत मांडुक्य उपनिषदीं निरूपण । केलें तें सांगतों ॥९२॥ अकार उकार आणि मकार । यावरी अर्धमात्रा साचार ॥ ऐसा औट मात्रा प्रकार । जाणावा गा ॥ ९३ ॥ जागृती विश्व विराट् जाण । हें अकारमात्रेचें प्रमाण ॥ स्वप्न तैजस हिरण्यगर्भ हे तीन । भेद उकारमात्रेचे ॥ ९४ ॥ सुषुप्ति प्राज्ञ ईश्वर । हे मकार भेद प्रकार ॥ तुर्या सर्वसाक्षी ब्रह्मेश्वर । हे अर्धमात्रा भेद ॥ ९५ ॥ याचि अर्धमात्रेस । अमात्र ॐकार ह्मणती तीस ॥ आतां याच्या कैसें करावें चिंतनास । तें सांगतों गा ॥ ९६ ॥ प्रथम करी चहूंचें चिंतन । मग अकार हा उकारीं सामावून ॥ पुढें दोहोंसीं सामावीं जाण । मकारामाजीं ॥ ९७ ॥ मग त्या त्रय ऐक्याचा लय । चिंतनें करीं अर्धमात्रीं होय ॥ याचें विशेष निधान पाहें । सुरेश्वरें केलें असे ॥ ९८ ॥ यालागीं ईश्वराचें आराधन । केवळ प्रणव जपचि असे जाण ॥ याहूनि वरिष्ठ जप आन । नसे बापा ॥ ९९ ॥ या जपाचे प्रकार दोन । वाचिक आणि मानसिक जाण ॥ याचें सविस्तर कथन । केलें नियमाध्यायीं ॥ १०० ॥ प्रणव सर्वमंत्रीं वरिष्ठ । ऐसें प्रतिपादिती वेदादि श्रेष्ठ ॥ पाराशर स्मृतींत याविषयीं स्पष्ट । निरूपिलें असे ॥ १०१ ॥

श्लोक (पारा. स्मृ.)

॥ सर्वेषां जपसूक्तानामृचां च यजुषां तथा ॥
॥ साम्नां चैकाक्षरादीनां गायत्री परमो जपः ॥
॥ तस्याश्चैव तु ॐकारो ब्राह्मणाद्यमुपासते ॥

टीका—सर्वत्र वेदादि प्रमाण । जपसूक्तामाजीं जाण ॥ गायत्री जप हा पूर्ण । श्रेष्ठ असे ॥१०१॥ गायत्रीहूनी वरिष्ठ । ॐकार जप तो श्रेष्ठ ॥ ऐसें सामवेदीं छांदोग्य उपनिषदीं स्पष्ट । निरूपिलें असे ॥ १०२ ॥

॥ श्रुतिः ॥

प्रजापतिर्लोकानभ्यतपत् तेभ्योभितप्तेभ्यस्त्रयीविद्या संप्रास्रवत्तामभ्यतपत्तस्या अभितप्ताया एतान्यक्षराणि संप्रास्रवंत भूर्भुवःस्वरिति तान्यभितपत्तेभ्योभितप्तेभ्य ॐकारः संप्रास्रवत्तद्यथा शंकुना सर्वाणि पर्णानि संतृणान्येवमोंकारेण सर्वा वाक् संतृणा ॐकार एवेदं सर्वम् ॥

टीका—प्रथमतः प्रजापतीनें । उत्पन्न केलें तीन लोकां कारणें ॥ ते त्रिलोक मथितां जाणें । वेदत्रय निपजले ॥ १०४ ॥ ते तीन ऋग्यजुःसाम । यांतें मथितां निःसीम ॥ यांतूनि निघाल्या परम । " भूः भुवः स्वः " व्याहृति तीन ॥ १०५ ॥ मग त्या व्याहृतींचें करितां मंथन । त्यांतून ॐ हें बीज पूर्ण ॥ सर्वशब्दाधिष्ठान । ब्रह्मस्वरूप निघालें ॥ १०६ ॥ जैसें मूळ खोडापासून । सकल विस्तार होय जाण ॥ तेंवि ॐकार बीजापासून । विस्तारलें शब्दब्रह्म ॥ १०७ ॥ तेणें शब्दें व्यापिलें जगत । शब्दचि भरिला ओतप्रोत ॥ कार्यकारणादि समस्त । शब्दामाजीं ॥ १०८ ॥ यालागीं या जगताचें ॥ ॐकार हें बीज जाण साचें ॥ ह्मणूनियां जपे तयाचें । ईश्वरप्राप्ति फळ मिळे ॥ १०९ ॥

वाक्य—(योगसूत्र).

॥ ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोप्यंतरायाभावश्च ॥

टीका—सार्थ एकाग्र ॐकारजपचिंतन । तेणें अंतरात्मा जो चेतन ॥ याचा साक्षात्कार पूर्ण । होत असे ॥ ११० ॥

श्लोक—(योगवा० उ. श. प्र.).

॥ ॐकारोच्चारितो येन तेनाप्तं परमं पदम् ॥

टीका—जो विधिवत् करी ॐकारोच्चारण। तोचि परमपदा पावे जाण॥ हेंचि प्रश्नोपनिषदीं कथन। केलें असे ॥ १११ ॥

श्रुतिः—(अथर्ववेद प्रश्नोपनिषद्).

॥ एतद्वै सत्यकामपरं चापरं च ब्रह्म यदोंका-
॥ रस्तस्माद्विद्वानेतेनैवायतनेनैकतरमन्वेति ॥

टीका—अहो पहा हें सत्यकाम स्वरूप । परात्पर ब्रह्मरूप ॥ येणें साधका परात्पर अनूप । ब्रह्मप्राप्ति ॥११२॥ ॐकार ईश्वररूप जाण। त्याचें यथाविधि करितां चिंतन ॥ परब्रह्मानुभव त्या कारणें । प्राप्त होय ॥११३॥ ॐकारउपासना कर्ते उपासक । परापर द्विप्रकारें देख ॥ उपासिती निष्काम सकामक । तेंही ऐकें ॥ ११४ ॥ जे निष्कामें उपासिती ॥ तयां ज्ञानमार्गें येथेंचि मोक्षप्राप्ति ॥ सकामें ब्रह्मकल्पांतीं । मोक्षप्राप्ति तत्समागमें ॥ ११५ ॥ कारण सत्यलोकपर्यंत त्यांची गती । मग तेथें ब्रह्मकल्पपर्यंत रहाती ॥ मग तत्समागमें जाती । मोक्षपदा ॥ ११६ ॥

वाक्य—**॥ अंतरायभावः ॥**

टीका—योगाभ्यास ॐकारचिंतन । करितां मध्यें अंतराय येती जाण॥ तयांची निवृत्ति करणें। योगसूत्रीं निरूपिलें ॥ ११७ ॥

गद्य—(योगसूत्र).

॥ व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रांतिद-
॥ र्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षे-
पास्तेऽतरायाः

टीका—व्यांधि, स्त्यान, संशय प्रमादालस्य जाण। अविरति आणि भ्रांतिदर्शन ॥ अलब्धभूमिकत्व आणि अनवस्थितपण। ऐसे नऊ भेद असती ॥ ११८ ॥ नऊ प्रकारचींही विघ्नें । साधका अंतराय आणिती जाण ॥ अवधारा तीं संपूर्ण । सांगिजती ॥ ११९ ॥ व्यापूनि कफवातपित्त । तेणें शरीर होय पीडित ॥ तया व्याधि ऐसें जगांत । बोलती गा ॥१२०॥ अकर्मण्यता म्हणजे योग करावयासी। चित्त नसे उल्हासी॥ तया नांव स्त्यान ऐशी।

संज्ञा असे ॥ १२१ ॥ येणें कार्य होईल कीं नाहीं । ऐशिया पडे संशयीं ॥ निश्चयो मनाचे ठायीं । नसे त्या नांव संशय ॥ १२२ ॥ आतां समाधिकर्मीं तत्पर नोहे । तयालागीं प्रमाद पाहे ॥ बोलती ऐसें हें । योगीजन ॥ १२३ ॥ अभ्यास करण्याचा अभाव । तोचि आळस स्वयमेव ॥ यालागीं तया नांव । आळसचि जाण ॥१२४॥ स्त्रिप्राप्त्यादि विषयाभिलाष चित्तीं । उपजे त्या नांव अविरति बोलती । हे ध्यानीं धरीं गा निश्चितीं । त्यागावया ॥ १२५ ॥ योगकर्म साधेल कीं न साधेल म्हणून । ऐसें विवंचनीं पडे मन ॥ त्यासी ह्मणावें गा जाण । भ्रांति ऐसें ॥ १२६ ॥ अनेक व्यवहारीं गुंतलें मन । न सुचे अभ्यास करणें ॥ त्यासीचि गा म्हणती जाण। अलब्धभूमिकत्व ॥ १२७ ॥ योगभूमिका झाली प्राप्त । तेथें अप्रतिष्ठित ज्याचें चित्त ॥ तयासी गा ह्मणत । अनवस्थित ऐसें ॥१२८॥ ऐसे नऊ अंतराय । योगाभ्यासिया अपाय ॥ ह्मणूनि ईश्वराराधनेनें निःसंशय । हे सर्व दूर होती ॥ १२९ ॥ यालागीं ईश्वराराधन ॐकारजपद्वारा । एकाग्र चित्तें अवश्य करा ॥ तेणें योगसिद्धीचिया घरां । पोंहचाल सुखें ॥ १३० ॥ हें अनुष्ठान करितां जाण । निश्चलत्व पावेल मन ॥ मग सुखें धारणा करितां विघ्न । न होय तया ॥ १३१ ॥ प्रणवानुष्ठानेंकरून । ईश्वर होऊनि सुप्रसन्न ॥ साधकांचीं विघ्नें संपूर्ण । दूर करी ॥ १३२ ॥

श्रुतिवाक्य.

॥ एष ह्येव साधु कर्म कारयति तं यमेभ्यो लोकेभ्य उन्निनीषते ॥

टीका—ईश्वर झालिया प्रसन्न । तो आपुले इच्छामात्रें करून ॥ योगकर्मांत आचरवून । देत योगसिद्धीतें ॥ १३३ ॥

शारीरसूत्रवाक्य—॥ परात्तु तच्छ्रुतेः ॥

टीका—जीव हा ईश्वराधीन । शुभाशुभकर्मीं प्रवर्तवी जाण ॥ याविषयीं प्रमाण । श्रुतीमाजीं ॥ १३४ ॥ आणि गीतेचे अष्टादशाध्यायीं । अर्जुनासी श्रीकृष्णें पाहीं । निवेदिलें येचविषयीं । तें सांगू तूतें ॥ १३५ ॥

श्लोक.

॥ तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ॥

॥ तत्प्रसादात्परां शांतिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् ॥

टीका—हे अर्जुना तूं त्या ईश्वरासी शरण। एक भावें होई अनन्य ॥ तेणें शांति आणि परम स्थान। पावसीं गा ॥ १३६ ॥ ऐशिये प्रकारें प्रतिपादन। करितां शंका निघाली जाण ॥ जीव ईश्वर हे अभिन्न। यासी प्रमाण श्रुतिस्मृतींचें ॥ १३७ ॥ जैं जीव ईश्वर अभिन्न। तैं कैंवि घडे आराधन ॥ या शंकेचें समाधान। श्रवण करीं ॥ १३८ ॥ अहो परमार्थदृष्टया पहातां। जीव ईश्वर जरी अभिन्नता ॥ तरी जीवें ईश्वराराधन करावेंच ही वार्ता। षट्पदीमाजीं आचार्यांनीं कथिली ॥ १३९ ॥

आर्या–(ष० प०).

॥ सत्यपि भेदापगमे नाथ तवाहं न मामकीनस्त्वम् ॥
॥ सामुद्रो हि तरंगः क्वचन समुद्रो न तारंगः ॥

टीका—हे नाथ पहा मी तूं याचा भेद जाण। जरी ज्ञानें गेलासे निरसून ॥ परी मी तुमचा होऊन। ऐक्यभावें राहिलों असे ॥१४०॥ परी तुह्मी नव्हाची आमचे। जैसे तरंग सागराचे ॥ परी सागर तरंगाचे। नव्हेचि कदां ॥ १४१ ॥ तैसे आह्मी त्वदंश। तुह्मी अपर पार ईश ॥ म्हणूनि आह्मीं आपणास। सेवावें हें उचित असे ॥१४२॥ ऐसें करितां निरूपण। झालें शंकेचें निराकरण ॥ ह्मणूनि जीवें ईश्वराराधन। निरंतर करावें ॥ १४३ ॥ असो ऐसा हा धारणाप्रकार संपूर्ण। सांगितला तुजलागून। पुढील अध्यायीं ध्यान लक्षण। सविस्तर सांगूं ॥ १४४ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ। श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत। केला असे ॥ १४५ ॥ इ. श्री योगधारणाप्रकारनिरूपणं नाम एकविंशतितमोऽध्यायः ॥

अध्याय बाविसावा.

श्रीसद्गुरुचरणारविंदाभ्यां नमः ॥ मागिलिया अध्यायीं। धारणा सांगितली सर्वही ॥ आतां येथें ध्यानप्रकार पाहीं। निरूपूं गा ॥ १ ॥

श्लोक–(योगद्रु०).

॥ वृत्त्येकतानत्वमखंडितं तु य ॥

॥ त्तत्रान्यसंकल्पविकल्पजालकैः ॥
॥ तैलस्य धारेव समाधिगोपुरं ।
॥ ध्यानं तदेवाहुरदीनचेतसः ॥

टीका—पूर्वीं सांगितली धारणा । संकल्पविकल्प खंडोनि नाना ॥ धारेपरी मना । एकतानत्व लाविजे ॥ २ ॥ ऐसें एकतानत्व । योगी नूनि महत्त्व ॥ समाधिद्वार जें परतत्त्व । या नांव ध्यान ॥ ३ ॥

वाक्य—(योग सू.)

॥ तत्रैकतानता ध्यानम् ॥

टीका—धारणादेशीं पाहीं । अमिश्र चित्त प्रवाही ॥ या नांव ऐसें सर्वही । बोलती योगी ॥ ४ ॥ त्या ध्यानमार्गाचे प्रकार दोन । आणि निर्गुण ॥ सगुणामध्यें भेद जाण । असती पांच ॥ ५ ॥ विष्णु सूर्य ध्यान । भ्रू अग्नि पुरुष ध्यान ॥ याज्ञवल्क्यसंहितेंत निरूपण । असे ॥ ६ ॥

श्लोक.

॥ हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कंदमध्यात्समुत्थिते ।
॥ द्वादशांगुलनालेऽस्मिंश्चतुरंगुलवन्मुखे ॥
॥ प्राणायामैर्विकासिते केसरान्वितकर्णिके ।
॥ वासुदेवं जगद्योनिं नारायणमजं विभुम् ॥
॥ चतुर्भुजमुदारांगं शंखचक्रगदाधरम् ।
॥ किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ॥
॥ श्रीवत्सवक्षसं श्रीशं पूर्णचंद्रनिभाननम् ।
॥ नीलोत्पलदलाभासं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ।
॥ शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतम् ।
॥ पद्मस्थस्वपदद्वंद्वं परमात्मानमव्ययम् ।
॥ प्रभाभिर्भासयद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम् ।
॥ मनसालोक्य देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितम् ।
॥ सोऽहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते

टीका—हृत्पद्मकंदस्थानाहून । द्वादश अंगुल प्रमाण ॥ मध्यभागीं नाल पूर्ण । चतुरंगुल विस्तृत ॥ ७ ॥ रेचक प्राणायामाभ्यासें । कमल आपोआप विकसे ॥ अष्टदलें सुरसें । केसरसहितें ॥ ८ ॥ तया कमलस्थानीं । मन लावीं विष्णुध्यानीं ॥ शंख चक्र गदापाणि । चतुर्भुज ॥ ९ ॥ मुकुट कुंडलें विराजित । कमलदलसम नयन सुशोभित ॥ हृदयावरी विराजित । वत्सलांछन ॥ १० ॥ पूर्णचंद्रापरी आनन । नीलोत्पलाभास सुहास्यवदन ॥ प्रसन्न स्फटिका ऐसा वर्ण । पीतांबरधारी ॥ ११ ॥ पद्मासम चरण । जो स्वयमेव परमात्मा जाण ॥ तेज फांके परिपूर्ण । दश दिशां ॥ १२ ॥ ऐसा रमापति पुरुषोत्तम । अज अव्यय परम ॥ भूतहृदयविश्राम । आनंदघन ॥ १३ ॥ ऐसें हें विष्णुध्यान । सोहंभावें स्वयें व्हावें आपण ॥ या नांव गा सगुण ध्यान । श्रीविष्णूचें ॥ १४ ॥ आतां ध्यान अग्नीचें । तें सांगूं तुज साचें ॥ स्वरूप ऐकें तयाचें । कैशा परी ॥ १५ ॥

श्लोक–(याज्ञव. संहिता)

॥ हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन् प्रकृत्या आत्मकर्णिके ।
॥ अष्टैश्वर्यदलोपेते विकारमयकेसरे ॥
॥ ज्ञानानले बृहत्कंदे प्राणायामप्रबोधिते ।
॥ विश्वार्चिषं महावन्हिं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ॥
॥ वैश्वानरं जगद्योनिं शिखानां बीजमीश्वरम् ।
॥ तापयंतं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ॥
॥ निर्वातदीपवत्तस्मिन् दीपितं हव्यवाहनम् ।
॥ दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमक्षरम् ॥
॥ नीलतोयदमध्यस्थविद्युल्लेखेवराजितं ।
॥ नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणम् ॥
॥ ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोहमात्मेति या मतिः ॥
॥ सगुणेषूत्तमं ह्येतत् ध्यानं योगविदोरितं ॥

टीका—जया प्रकृतिरूप कर्णिका । अणिमादि अष्ट पाकोळिका ॥ षोडश विकार जेथें देखा । केसर असे ॥१६॥ ज्ञानरूप तें नाल जाण । महत्तत्व कंद पूर्ण ॥ रेचकाभ्यासेंकरून । विकास पावे ॥ १७ ॥ ऐशा हृत्कम-

लाचे ठायीं । अनेक प्रकीर्णें प्रकाशित पाहीं ॥ सर्व बाजूंनीं सर्वदांही ॥ देदीप्यमान ॥ १८ ॥ सर्व जगताचें कारण । शिखाबीज भूत प्रमाण ॥ आपादमस्तकपर्यंत जाण । सप्तकर जो ॥ १९ ॥ निर्वातस्थानास्थित । दीपज्योतिसम अचल असत ॥ ऐसा वैश्वानर महत । अग्नि जो कां ॥ २० ॥ तया शिखामध्यदेशे । नीलमेघीं विद्युत्सम प्रकाशे ॥ नीवारधान्याग्रसम विशेषें । पीतवर्ण ॥ २१ ॥ सर्व जगता हें कारणभूत । स्वयें मीचि ऐसें मानीं निश्चित ॥ हृदयीं असें चिंतित । अग्निध्यान ॥ २२ ॥ सर्व सगुण ध्यानांमाजीं हें ध्यान । उत्तम मानिती योगीजन ॥ यास्तव हें चिंतन । अवश्य करावें ॥ २३ ॥ आतां सूर्यध्यानाचा प्रकार । सांगतों मी सविस्तर ॥ चित्त करोनी एकाग्र । श्रवण करीं ॥ २४ ॥

श्लोक.

॥ अथवा मंडलं पश्येदादित्यस्य महात्मनः ॥
॥ आत्मानं सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणम् ॥
॥ हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्मयनखं हरिम् ॥
॥ पद्मासनं चतुर्वक्त्रं सृष्टिस्थित्यंतकारणम् ॥
॥ ब्रह्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धं कमलासनम् ॥
॥ भासयन्तं जगत्सर्वं दृष्ट्वा लोकैकसाक्षिणम् ॥
॥ सोहमात्मेति बुद्धिर्या सा च ध्यानेषु शस्यते ॥

टीका—आतां पूर्वोक्त हृदयीं जाण । सुवर्णश्मश्रुनखें शोभायमान ॥ स्थित जो कां पद्मासन । चतुर्मुख॥२५॥ जगाची उत्पत्ति लय स्थिति । हें सर्व असे ज्याचे हातीं ॥ तयाचे विकसित कमलाप्रति । ध्यात जावें ॥२६॥ ब्रह्मासनें विराजमान । अति सौंदर्ययुक्त जाण ॥ जगत्प्रकाशा कारण । साक्षिभूत ॥ २७ ॥ जगदात्मा हा जाण । सुवर्णतेज भगवान् ॥ तें मंडल स्वयें आपण । ऐसें चिंतन करावें ॥ २८ ॥ या नांव जाण सूर्यध्यान । हें अवश्य करावें साधकानें ॥ आतां शिष्या भ्रूध्यान । श्रवण करीं ॥ २९ ॥

श्लोक.

॥ भ्रुवोर्मध्येऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ॥
॥ स्थाणुवन्मूर्ध्निपर्यंतं देहमध्यात्समुत्थितम् ॥

॥ जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तमामितौजसम् ॥
॥ मनसालोक्य सोऽहं स्यामित्येतद्ध्यानमुत्तमम् ॥

टीका—भ्रूमध्यस्थानीं पाहीं । देहाचे मध्य ठायीं ॥ आपादमस्तक स्थाणुन्यायीं । स्थित होऊनि ॥३०॥ मग पहातां सर्वत्र प्रकाशमान । सर्व जगताचें कारण ॥ अमित जें कां प्रतापवान । भ्रूध्यान तें ॥ ३१ ॥ तोचि अंतरात्मा पूर्ण । जाण तें तूंचि स्वयें आपण ॥ ऐसें उत्तमोत्तम ध्यान । करावें गा ॥ ३२ ॥ आतां सगुणध्यान पांचवें । एकाग्रचित्तें ऐकावें ॥ यापासूनि बरवें । कार्य होय ॥ ३३ ॥

श्लोक.

॥ उन्निद्रहृदयांभोजे सोममंडलमध्यमे ॥
॥ स्वात्मानं मंडलाकारं भोक्तृरूपिणमक्षरम् ॥
॥ सुधारसं विमुंचद्भिश्शशिरश्मिभिरावृतम् ॥
॥ सहस्रच्छदसंयुक्ताच्छिरःपद्मादधोमुखात् ॥
॥ निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिः समंततः ॥
॥ प्लावितं पुरुषं तत्र चिंतयेत्तु समाहितः ॥
॥ तेनामृतरसेनैव सांगोपांगकलेवरम् ॥
॥ अहमेव परब्रह्म सच्चिदानंदलक्षणम् ॥
॥ एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ॥
॥ वत्सरान्मुक्त एवस्याज्जीवन्नपि न संशयः ॥

टीका—विकासित हृत्कमलाचे ठायीं । चंद्रमंडलामध्यें पाहीं ॥ सहस्रदल नवाई । कमल असे ॥ ३४ ॥ अधोमुख दशमद्वारीं । पद्म जें कां ऐशिया परी ॥ तयाचे मध्यंतरीं । ध्यान कीजे ॥ ३५ ॥ जैसे चंद्राचे किरण । प्रभा ज्याची तत्समान ॥ अमृतसिंचनें परिपूर्ण । होत असे ॥ ३६ ॥ ऐसा पुरुष बिंबाकार । तयाचें चिंतन करीं एकाग्र ॥ स्वयेंचि तें रूप हा निर्धार । करावा गा ॥ ३७ ॥ ऐसें ध्यान षण्मास । करितां मृत्युंजय होय त्यास ॥ संवत्सर करी अभ्यास । तो जीवन्मुक्त ॥ ३८ ॥ ऐशिया प्रकारेंकरून । सांगितलें सगुण ध्यान ॥ आतां ऐकें गा लक्षण । निर्गुणाचें ॥ ३९ ॥

श्लोक.

॥ एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवद्दृढम् ॥
॥ अनंतमचलं नित्यमादिमध्यांतवर्जितम् ॥
॥ स्थूलं सूक्ष्ममनाकाशमसवर्णमचाक्षुषम् ॥
॥ न रसं न च गंधाख्यमप्रमेयमनामयम् ॥
॥ आनंदमजरं नित्यं सदसत् सर्वकारणम् ॥
॥ सर्वाधारजगद्रूपममूर्तमजमव्ययम् ॥
॥ अदृश्यं दृश्यमंतःस्थं बहिःस्थं सर्वतोमुखम् ॥
॥ सर्वदृक् सर्वतःपादं सर्वस्पृक् सर्वतःकरम् ॥
॥ ब्रह्म ब्रह्ममयोहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत् ॥
॥ तदेतन्निर्गुणं ध्यानं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ॥

टीका—ज्योतिर्मय आणि शुद्ध जाण । आकाशवत् दृढचैतन्य ॥ अनंत अचल आदिमध्यांतहीन । न स्थूल सूक्ष्म अस वर्ण जें ॥४०॥ अरूप अगंध अरस । अप्रमेय अनाम आनंदरूपस ॥ अजर सत्स्वरूप सौरस ॥ नित्यमुक्त जो ॥ ४१ ॥ सर्वत्र जगत् कारणाकारण । सर्वाधार अधिष्ठान ॥ जगद्रूप अमूर्त जाण । अविनाश जें ॥ ४२ ॥ अज्ञान्यांसी लोपलें । ज्ञानियां प्रगट दिसे भलें । अंतर्बाह्य व्यापिलें । सर्वमुख जें ॥ ४३ ॥ जें सर्वदां सर्व पहातें ॥ व्यापूनि असे सर्वांतें ॥ अनंत अवयव समस्तें । व्यक्ताव्यक्त ॥ ४४ ॥ जें सबाह्य निर्मल । अखंड अंचल ॥ परब्रह्म केवळ । जाण बापा ॥ ४५ ॥ असो ऐशीं अनंत विशेषणें । देतां येती जयाकारणें ॥ तरी पार न लागे जाणें । तया अपरिमिताचा ॥ ४६ ॥ अनेक ध्यानप्रकार । असती गाफार ॥ परी या षट् ध्यानांचा विचार । सर्वमान्य ॥ ४७ ॥

श्लोक—(या. व सं.)

॥ अन्यान्यपि बहून्याहुर्ध्यानानि मुनिपुंगवाः ।
॥ मुख्यान्येतानि चैतेभ्यो जघन्यानीतराणि तु ॥

टीका—अन्यही बहुत ध्यानें मुनींनीं । कथिलीं परी मुख्यता याच ध्यानीं ॥ यास्तव योगीजनांनीं । ध्यान हेंचि करावें ॥ ४८ ॥

श्लोक-(ध्यानबिंदुउ०).

॥ यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं योजनान् बहून् ॥

॥ भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदः कथंचन ॥

टीका—जरी पाप होय पर्वतप्राय । विस्तीर्णहि तैसेंचि पाहें ॥ परी या ध्यानयोगें निश्चयें । होय भस्म ॥ ४९ ॥ पाप झालिया भस्म । अंतर्शुद्धि होय निस्सीम ॥ मल जे विक्षेप रज तम । पावती तिरोभाव ॥५०॥

श्लोक—(विवेकचूडाम.)

॥ यथा सुवर्णं पटुपाकशोधितम् ।

॥ त्यक्त्वा मलं स्वात्मगुणं समृच्छति ॥

॥ तथा मनः सत्वरजस्तमोमलम् ।

॥ ध्यानेन संत्यज्य समेति तत्त्वम् ॥

टीका—क्षारपुटें सुवर्ण । मल दग्ध शुद्ध होय जाण ॥ तैसें ध्यान योगेंकरून । मन शुद्धसत्व होय ॥ ५१ ॥

श्लोक.

स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।

ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत् ॥

टीका—खालुतें शरीर आणि मन । वरील काष्ठ प्रणव जाण ॥ या दों काष्ठांचें ध्यानमथन । तेथें आत्मसाक्षाकार पूर्ण प्रगटे अग्नि ॥ ५२ ॥

श्रुतिः-(मुंडक उपनिषद).

॥ ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः ॥

टीका—ध्यानें होय सुचित्त । तेणें आत्मसाक्षात्कार होत ॥ ऐसेंच याज्ञवल्क्यसंहितेंत । कथिलें असे ॥ ५३ ॥

श्लोकार्ध-**ध्यानमेव हि जंतूनां कारणं बंधमोक्षयोः॥**

टीका—ध्यानेंचि जंतूंचे ठायीं । बंधमोक्षत्व असे पाहीं । ऐसें सामवेदीं छांदोग्य उपनिषदीं नारदासी पाहीं । सनत्कुमारें सांगितलें ॥ ५४ ॥

श्रुतिः—ध्यायतीव पृथिवी, ध्यायतीवांतरिक्षं, ध्यायतीवद्यौर्ध्यायंतीवापो, ध्यायंतीव पर्वता, ध्या-

यंतीव देवमनुष्यास्तस्माद्य इह मनुष्याणां मह॰ तां प्राप्नुवंति ध्यानापादांशा इहैव ते भवं- त्यथ येऽल्पाः कलहिनः पिशुना उपवादिनस्ते ऽथ ये प्रभवो ध्यानापादांशा इहैव ते भवंति ध्यानमुपास्वेति ॥

टीका—पृथ्वी पर्वत अंतरिक्षादि तत्त्वें जाण । आणि पुरुष जो शमदम- साधनसंपन्न ॥ हें उक्त करावया ध्यान । देवतादि असती गा ॥५५॥ ऐसें- चि इहलोकीं जाण । द्रव्याधिकार जयालागून ॥ किंवा असती निपुण । वि- द्या वैभव ॥ ५६ ॥ ही सर्व ध्यानफलप्राप्ति । ऐसें जाणावें निश्चितीं ॥ तै- सें दरिद्री द्वेषी निंदक असती । ते जाण नोहेती ध्यानसंस्कारीं ॥ ५७ ॥ ह्मणूनि गा निश्चयेंकरून । नारदा करावें ध्यान ॥ त्या ध्यानयोगें सुप्र- सन्न । ईश्वर होय ॥ ५८ ॥ ऐसे ध्यानप्रकार जाण । सनत्कुमारें नारदा- लागून ॥ केलें गा निरूपण । ध्यानयोगाचें ॥ ५९ ॥ असो ऐसा हा ध्यान- योगप्रकार । तुज सांगितला सविस्तर ॥ आतां अष्टमांग समाधिविचार । पुढील अध्यायीं सांगूं ॥ ६० ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ६१ ॥ इति श्रीयोग- तत्त्वामृतग्रंथे ध्यानयोगनिरूपणं नाम द्वाविंशतितमोऽध्यायः २२

अध्याय तेविसावा.

श्रीगणेशाय नमः । शिष्य विनवी सद्गुरुप्रती । ह्मणे ध्यानापर्यंत योगस्थिति ॥ आपुले कृपें यथानिगुती । श्रवण केली ॥ १ ॥ आतां समाधि हें योगांग आठवें । तें सविस्तर ऐकावें ॥ ऐसा हेतु तो देवें । पूर्ण कीजे ॥ २ ॥ ऐशी शि- ष्याची विनवणी । ऐकतां हर्ष वाटे श्रीगुरुमनीं ॥ ह्मणती समाधियोग तुजलागुनी । साधार सांगतों ॥ ३ ॥

श्लोक (यो. द्व.)

॥ ध्येयस्वरूपोपगतं यदा मनो विस्मृत्य चात्मानमथावतिष्ठते ॥

॥ संकल्पपूगापगतं तमन्तितं योगस्य संन्तोऽ वयवं प्रचक्षते ॥

टीका—ध्येय वस्तु होतां प्राप्त । मनाचें हरपे गा मनत्व ॥ तें संकल्प-विकल्परहित । होत असे ॥ ४ ॥ ध्येयवस्तुस्वरूपांत । अत्यंतिक मन लीन होत ॥ तया अनुभवा योगी ह्मणत । समाधि ऐसें ॥ ५ ॥

वाक्य—(योग सू.)

॥ तदेवार्थमात्रनिर्भासंस्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥

टीका—ध्येयवस्तु जी कां स्थित । मन तें ठायीं मिळूनि जात । या ऐक्यसंयोगाप्रत । समाधि नांव ॥ ६ ॥ जैसा लवणाचा पुतळा । सागरा भेटावया गेला ॥ मिळतांचि तो झाला । तद्रूप जाण ॥ ७ ॥ कां घृताची पुतळी । अग्निसंगें आहळाली ॥ पहातां पहातां गेली । आकृति तिची ॥ ८ ॥ तैसें साधकाचें मन । अभ्यासें होय वस्तुलीन ॥ या नांव योगी-जन । समाधि ह्मणती ॥ ९ ॥

(अथर्व वे. अमृ. बिं. उ. वा.)

॥ यं लब्ध्व (ऽ) प्येव मन्येत समाधिः परिकीर्तितः ॥

टीका—मोडोनि मनाचें मनपण । ध्येयवस्तूशीं जाय मिळोन ॥ त्या-सीचि योगीजन । समाधि ह्मणती ॥ १० ॥

श्लोक (या. सं.)

सरित्पतौ निविष्टांबु यथाऽभिन्नं लयं त्वियात् ॥
तथाऽभिन्नं मनस्तत्र समाधिं चसमाप्नुयात् ॥

टीका—सरितेमाजीं गा पडिला । जलबिंदु तद्रूप झाला ॥ मग पाहूं जातां तयाला । न सांपडे कदां ॥ ११ ॥ तैसेंचि साधकाचें मन । ध्येयव-स्तूशीं जाय मिळोन ॥ मग तें झालें अभिन्न । स्वस्वरूपासीं ॥ १२ ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ सलिले सैंधवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
॥ तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥

टीका—जैसें सैंधव जळेंशी मिळतां । जाय त्याची साकारता ॥ जळेंशी ऐक्य तत्त्वतां । होत असे ॥ १३ ॥ तैसें साधकाचें मन । स्वरूपानुभवीं

तल्लीन ॥ मग तें गा अभिन्न । स्वरूपेंशी ॥ १४ ॥ या नांव ह्मणती समाधि । यासीचि ह्मणती योगसिद्धि ॥ जरी पुण्य असेल अगाधि । त्यासीचि लाभे ॥ १५ ॥ मग तो सर्वगत सर्व देशीं । जाणें आत्मस्वरूपासी ॥ उत्तमाधम तयासी । नाढळेचि ॥ १६ ॥ तो सर्वगत सर्व ठायीं । एक आत्मस्वरूप पाहीं ॥ तेथें भेदभाव कांहीं । नाहींचि उरला ॥ १७ ॥ तो जिकडे जिकडे पाहे । तिकडे आत्मस्वरूपचि भासताहे ॥ अंतर आणि बाहे । दुमदुमित भरलें ॥ १८ ॥ अनंत पुण्यांचिया कोटी । जैं असतील गा गांठीं ॥ तरीच स्वस्वरूपाची भेटी । होईल जाणा ॥ १९ ॥

श्लोक—(घे. सं.).

॥ समाधिः स परं तत्त्वं बहुभाग्येन लभ्यते ।
॥ गुरुकृपाप्रसादेन लभ्यते गुरुभक्तितः ॥

टीका—समाधि ऐसें परम तत्त्व । बहु भाग्यें होय प्राप्त । जयावरी गुरुकृपा होय सत्य । त्यासीचि लाभे ॥ २० ॥ अनंत जन्मींचें पुण्यफळ । तरीच समाधि पावे निश्चळ ॥ मग तया योगिया नाढळे सळ । संसाराचा ॥ २१ ॥ तो सदां आनंदभरित । पापपुण्यादि विरहित ॥ इच्छे ऐसा विचरत । महीवरी ॥ २२ ॥ जगासी वाटे संसारी । परी तो नसे त्यामाझारीं ॥ त्याचिया योग्यतेची थोरी । नकळे कवणा ॥ २३ ॥ ज्याकडे तो कृपादृष्टीनें पाहे । त्यासी संसार वावो होय ॥ तो स्वस्वरूपानुभवो पावे । निश्चयेंशी ॥ ॥ २४ ॥ सर्वभूतमात्रांचे ठायीं । तो ह्मणे मजवीण नसे कांहीं ॥ जगीं जाणे सर्वही । मीचि एकू ॥ २५ ॥ तया नाहीं पापपुण्यें । धर्माधर्म कांहीं नेणे ॥ तीर्थे चरणरजःकण । वांछिती त्याचे ॥ २६ ॥ तयाचें नाम घेतां जाण । पाप जळे होय अगाध पुण्य ॥ ऐसें गीतेमाजीं श्रीभगवान । बोलिले गा ॥ २७ ॥

श्लोक—(भग. गी. अ. ९)

॥ महात्मानस्तु मां पार्थ दैवीं प्रकृतिमाश्रिताः ।
॥ भजंत्यनन्यमनसो ज्ञात्वा भूतादिमव्ययम् ॥

टीका—अर्जुना दैवी प्रकृति आश्रयुनी । जे अनन्य मत्स्वरूपीं गेले मिळोनी ॥ ज्यांचें चित्त झालें गवसणी । मज व्यापकातें ॥ २८ ॥ ऐसे महात्मे निश्चयेंशी । ते जाण गा साम्य मजशीं ॥ किंबहुनाही विशेषेंशी । मानूं

तयां ॥ २९ ॥ ऐसें असोनि तत्त्वतां । न मिरविती आपुली योग्यता ॥ तयांसी पाहतां । साधारण दिसती ॥ ३० ॥ तो मानी ऐसें योगी । जैं मान्यतां होतां आपुली जगीं ॥ तेणें चढेल माझिया अंगीं । अभिमान ऐसा॥३१॥ परी हें मानणें तयाचें । केवळ अनुमान आमुचें ॥ मुळीं ठायींचि तयाचें । द्वैत गेलें ॥ ३२ ॥ तरी आह्मी ह्मणूं योग्यता लपवी । जगीं साधारणपण दावी ॥ जेंवी कुलवधू लपवी । अवयवातें ॥ ३३ ॥ असो जंव जंव द्यावे दृष्टांत । ते योगियाठायीं शोभत ॥ परी वाढेल अतिशय ग्रंथ । विस्तारेंशी ॥ ३४ ॥ ऐशी योगसिद्धि व्हावया कारण । श्रीगुरुकृपाचि पाहिजे पूर्ण ॥ यालागीं अनन्य शरण । व्हावें तया ॥ ३५ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ॥ ३६ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे समाधिप्रकारनाम योगाष्टमांगनिरूपणं नाम त्रयोविंशतितमोऽध्यायः ॥ २३ ॥

अध्याय चोविसावा.

ॐ परब्रह्मपरमात्मने नमः । सद्गुरु बोलती शिष्यालागून ॥ तुज समाधीपर्यंत योग जाण ॥ सांगितला संपूर्ण । जाणुनी श्रद्धा ॥ १ ॥ आतां संयमाभ्यास प्रकार । सांगतों गा सविस्तर ॥ यातें आचरे जो साधक नर । तो जगीं धन्यता पावे ॥ २ ॥ या संयमाभ्यासेंकरून । नारदादि महर्षी जाण ॥ महता पावले पूर्ण । त्रैलोक्यामाजीं ॥ ३ ॥

श्लोक—(यो. द्रु.)

॥ एतत् त्रयं संयममाहुरुत्तमा ।
॥ योगस्य मुख्यं करणं सुदुर्गमम् ॥
॥ सिद्ध्याऽस्य सिद्ध्योघमिहाशुतेजसा ।
॥ योगं विशत्यप्यचिरं महाशयः ॥

टीका—समाधि धारणा आणि ध्यान । या त्रयीचा ऐक्यत्वें अभ्यास करणें ॥ तयासी गा ह्मणती जाण । संयम ऐसें ॥ २ ॥

पातं. वा. ॥ त्रयमेकत्र संयमः ॥

टीका—या संयमा साधूं जातां जाण। साधका प्रयास महत्कठिण ॥ आड येती विघ्नें । नानापरी ॥ ४ ॥

श्लोक—(तेजो बिं. उप.)

॥ दुःसाध्यं च दुराराध्यं दुष्प्रेक्ष्यं हि दुराश्रयम् ॥
॥ दुर्लक्ष्यं दुस्तरं ध्यानं मुनीनां च मनीषिणाम् ॥

टीका—हा ध्यानोपलक्षित संयम । महायोगवान् ऋषि परम ॥ तयांसी उत्तमोत्तम । बहु कष्टें प्राप्त ॥ ५ ॥ बहुत क्लेशें याचें आवर्तन । कष्टेंचि याचें यथार्थज्ञान ॥ तैसाचि आश्रयही दुर्विज्ञ । असे याचा ॥ ६ ॥ तेंवीचि लक्ष्यस्थिति । कठिण असे गा निश्चितीं ॥ दुष्कर अभ्यासें प्राप्ति । असे याची ॥ ७ ॥ कठिण याची आराधना । परम दुस्तर धारणा ॥ ईतें साधावया जाणा । महाऋषी श्रमती ते ॥ ८ ॥

श्लोक—(योग वा. शी. उ.)

॥ जन्मांतरसहस्रेषु यदा नाश्नाति किल्बिषम् ॥
॥ तदा पश्यति योगेन संसारच्छेदनं परम् ॥

टीका—अनेक जन्मजन्मांतरीं पाहीं । अभ्यासें पाप समूळ राहिलें नाहीं ॥ तरीच संयमाभ्यासाठायीं । जयप्राप्ति ॥ ९ ॥ संयमाचें मिळतां द्वार । जन्ममरणरूप हा संसार ॥ छेदोनि समाधिसाक्षात्कार । साधक पावे ॥ ॥ १० ॥ निर्विकल्प समाधि । प्राप्त झालिया योगसिद्धि ॥ तैं सिद्धिसमूहामधीं । साधक वर्ते ॥ ११ ॥ याविषयीं श्रीमद्भागवतीं । एकादशस्कंधीं उद्धवाप्रति ॥ श्रीकृष्णें अतिनिगुती । निरूपिलें ॥ १२ ॥

श्लोक.

॥ जितेन्द्रियस्य युक्तस्य जितश्वासस्य योगिनः ॥
॥ मयि धारयतश्चेत उपतिष्ठंति सिद्धयः ॥

टीका—उद्धवा गा जो पुरुष । प्रत्याहारें होत जितश्वास ॥ धारणा करितां संयमाभ्यास । योगसिद्धि प्राप्त त्या ॥ १३ ॥ मग ज्या ज्या विषयांलागून । साधक संयम करी जाण ॥ त्या त्या वस्तु निश्चयेंकरून । प्राप्त होती ॥ १४ ॥

पातंजल वाक्य.

॥ परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम् ॥

टीका—तीन प्रकारचे परिणाम । साधका संयमें प्राप्त होती परम ॥ अतीत अनागत प्रादुर्भाव हे उत्तम । प्राप्त होती ॥ १५ ॥ यांत परिणामाचे भेद तीन । धर्म अवस्था लक्षण ॥ ते प्रत्येकाचे वेगळे करून । सांगूं आतां ॥ ॥ १६ ॥ प्रथम धर्मलक्षण प्रादुर्भाव । पूर्वाहुनी अन्य धर्माचा होतसे प्रभाव ॥ हा जो कां तिरोभाव । तो धर्मपरिणाम ॥ १७ ॥ जैसें जलमृत्तिका घेऊन । पिंड केला एकवटून ॥ हा पूर्व धर्मपरिणाम जाण । पुढें ऐकें ॥ ॥ १८ ॥ त्याचा करितां घटादि अवयव । या नांव अन्यधर्म प्रादुर्भाव ॥ आतां अवस्थाप्रभाव । तोही ऐका ॥ १९ ॥ ती घटावस्था नूतन । त्यासीं अवस्थापरिणाम ह्मणावें जाण ॥ ऐशी एकाहून एक जाण । स्थिति पैं गा ॥ २० ॥ ह्मणूनि धर्मीधर्मानें । लक्षणाचे अवस्थेनें ॥ अवस्थांतरें प्रकारानें । प्रादुर्भावा पावती ॥ २१ ॥ याचि न्यायें त्रिगुणाप्रत । कार्याकार्य पदार्थ ॥ सर्वदां होती प्राप्त । परिणामातें ॥ २२ ॥ या सर्व विक्षेपाचा परिहार । करूनि योगी जे संयमतत्पर ॥ तयां अतीत अनागत साक्षात्कार। होत असे ॥ २३ ॥ तात्पर्य ऐसें याचें । दर्पणापरी निर्मलत्व होतां मनाचें॥ तयामाजीं अतीतानागताचें । प्रतिबिंब पडे ॥ २४ ॥ दर्पण जें झालें मलीन । तेथें प्रतिबिंब न पडे जाण ॥ तैसें रजतमादिगुणें गंजलें मन ॥ तेथें अतीतानागतज्ञान न होय ॥ २५ ॥ ह्मणूनि होतां विक्षेपनिवृत्ति । अतीतानागतज्ञानप्राप्ति ॥ सहजचि मग येत हातीं । साधकाचिया ॥२६॥ ह्मणूनि संयमाभ्यासेंकरून । शुद्धसत्त्वें शुद्ध होय मन ॥ मग तया अतीतानागतादि ज्ञान । प्राप्त होय ॥ २७ ॥

वाक्य.

॥ शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्संक-
॥ रस्तत्प्रविभागसंयमात्सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥

टीका—शब्द आणि अर्थ । प्रत्यहीं मिळती यांत ॥ या त्रयीचा अभ्यासें गा होत । संकर जाणें ॥ २८ ॥ पद आणि वाक्यरूप शब्द । तीं गुणक्रियादि प्रसिद्ध ॥ या ऐक्यत्व स्वतःसिद्ध । अभ्यास जाणा ॥ २९ ॥ या योगें परस्पर । झालिया संस्कार ॥ त्यापासूनि परिकर । अर्थ निपजे ॥

॥ ३० ॥ जैसें उत्तम पुरुषानें । आज्ञापिलें मध्यमाकारणें ॥ " गामानय " हे शब्द त्यानें । उच्चारिले ॥ ३१ ॥ अर्थात गाईसी आणावें । ऐसें सिद्ध झालें स्वभावें ॥ येथें गो शब्दासी निवडावें । वेगळी क्रिया ॥ ३२ ॥ तरी या वाक्यें पाहतां । पदार्थ आणि कर्तव्यता ॥ करतियाचे चित्ता । शब्दबोध ॥३३॥ ह्मणूनियां प्रथम शब्देंकरून । अर्थबोध कीजे ग्रहण॥ मग तदुपरि ज्ञाण । घडे क्रिया ॥३४॥ ऐसा शब्दभागीं संयम करितां । सर्व जीवभाव कळे योगियाचे चित्ता ॥ पशुपक्षीकीटकादिकांचेंही तत्त्वतां । अंतःकरण जाणे ॥ ३५ ॥ तयांच्या शब्दाचें ज्ञान । होय साधकालागून ॥ आतां संस्काराची खूण । श्रवण करी ॥ ३६ ॥

वाक्य—संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् ॥

टीका—संस्कारसाक्षात्कारें जाण । पूर्वजन्माचें होय ज्ञान ॥ हें वासनारूप प्रकरण । द्विविध असे ॥ ३७ ॥ यामाजीं स्मृतिरूप एक । आणि दुसरें जन्मभोग आयुष्यफलजनक ॥ याठायीं संयम करितां देख । मागील आठवे ॥ ३८ ॥

वाक्य—प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥

टीका—प्रत्यय संयम करितां । परचित्त ओळखे तत्त्वतां ॥ अंतर्धानत्वाची वार्ता । श्रवण करी ॥ ३९ ॥

वाक्य—कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तंभे चक्षुःप्रकाशासंयोगेऽन्तर्धानम् ॥

टीका—शरीररूपाविषयीं जाण । योगी संयम करी पूर्ण ॥ तेणें पावे अंतर्धान । न दिसे जगा ॥ ४० ॥

वाक्य—सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म तत् संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा ॥

टीका—शरीर प्रारब्धाचें कर्म । द्विविध सोपक्रम निरुपक्रम ॥ हे भेद परम । ध्यानीं आणीं ॥ ४१ ॥ जें शीघ्र फल द्यावया तत्पर । तो जाणें सोपक्रम प्रकार ॥ जैसें ओलें वस्त्र । त्वरित सुकेल उष्णीं ॥ ४२ ॥ जे अवधीनें देत फल । तें निरुपक्रम केवळ ॥ जेंवी ओलें वस्त्र छायेमाजीं बहुवेळ । सुकाया लागे ॥ ४३ ॥ एथें संयम करितां । मृत्युकाल जाणें तत्त्वतां

॥ कोणत्या स्थळीं काय क्लेशें निश्चिता । हेंही जाणे ॥ ४४ ॥ आयुःक्र-मामाजीं अरिष्ट । त्रिविध असती विशिष्ट ॥ अधिभूतअध्यात्मकअधिदैव स्पष्ट । योगियां कळे ॥ ४५ ॥ आतां याचें लक्षण । तुज सांगू निवडून ॥ ध्यानीं आणीं जाण । अनुभवुनी पाहें ॥ ४६ ॥ बोटें घालूनियां कानीं । नादातें ऐकावें श्रवणीं ॥ तो नायकतां जाण मनीं । अरिष्ट ऐसें ॥ ४७ ॥ दुसरियाची नेत्रबाहुली । शिरेंविण तनू आपुली ॥ ऐशी जेव्हां पाहिली । तें अरिष्ट असे ॥ ४८ ॥ जिव्हा आणि नासिकाग्र । न दिसे गा साग्र ॥ अंधारीं ज्योतिप्रकार । नाढळे जैं ॥ ४९ ॥ ऐशीं होतां अनुभविक । हीं अरिष्टें अध्यात्मिक ॥ आतां सांगू अधिभौतिक । श्रवण करीं ॥ ५० ॥ एकाएकीं यमदूत । दृष्टीं पडती अकस्मात ॥ पूर्वीं मरण पावले जे आप्त । ते दृग्गोचर होती ॥ ५१ ॥ हें अधिभौतिक । ऐकें सांगू अधिदैविक ॥ सिद्ध आणि स्वर्ग देख । भासताती ॥ ५२ ॥ सूर्या अंगीं छिद्र पाहे । अरुंधती नक्षत्र दृष्टीं नये ॥ हीं चिन्हें जाण निश्चयें । अधिदैविक ॥ ५३ ॥ या अरिष्टांचीं पाहूनि चिन्हें । योगिया होय कालज्ञान ॥ ओळखतां ऐशीं चिन्हें । अयोगियाही कळे ॥ ५४ ॥ वाक्य "मैत्र्यादिषु बलानि" याचे भेद चार । ऐकें त्यांचा प्रकार ॥ मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा हा विस्तार । तयाचा गा ॥ ५५ ॥ जो आपुले समान । ऐश्वर्यज्ञानसंपन्न ॥ त्याशीं ठेवणें जाण । मित्रभाव ॥ ५६ ॥ कृपा करणें दुःखी जनांवर । ती नांवें करुणा साचार ॥ आपणांहूनि वरिष्ठ नर । त्यावरी होणें सुप्रसन्न ॥ ॥ ५७ ॥ या नांव मुदिता । दुष्ट जनां त्यागणें सर्वथा । त्यासी उपेक्षा तत्त्वतां । म्हणावें गा ॥ ५८ ॥ ऐशिया प्रकारेंकरून । योगी करी संयमाचरण ॥ तद्बलाप्रत जाण । प्राप्त होय ॥ ५९ ॥ अर्थात सर्व ऐश्वर्यवान । त्याशीं मित्रता करिती जाण ॥ श्रेष्ठ त्यावरी प्रसन्न । असती गा ॥ ६० ॥ दुःखी करी त्याची करुणा । दुष्ट त्यातें त्यागिती जाण ॥ ऐशिया प्रकारें अनुभवज्ञाना । प्राप्त होय ॥ ६१ ॥

वाक्य.

॥ बलेषु हस्तिबलादीनि ॥

टीका—ज्याकालीं योगिया जाण । हस्ति, गरुड सिंहादिक बली जाणून ॥ संयम तेथें करितां पूर्ण । प्राप्त होत तद्बला ॥ ६२ ॥

वाक्य ॥ **प्रवृत्त्या लोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्र-कृष्टार्थज्ञानम् ॥**

टीका—पूर्वीं कथिले जोतिष्मतीं । पृथ्वीमाजीं सूक्ष्म परमाणु असती ॥ याचि प्रकारें प्रवृत्ति । पातालादि ॥ ६३ ॥ आणि मेरुआदि स्थूल जाण । विप्रकृष्टप्रमाण ॥ संयमविना प्रक्षेपेंही करितां ध्यान । साक्षात्कार पावे ॥६४॥

वाक्य ॥ **भुवनज्ञानं सूर्यसंयमात् ॥**

टीका—सूर्यमंडलीं करितां संयमन । भूः भुवः स्वः महः जनः तपादि लोक पूर्ण ॥ यांचें होतसे ज्ञान । निश्चयेंशीं ॥ ६५ ॥ आणि त्यांतील सर्व पदार्थ साक्षात्कार । योगिया प्रत्यया येत साचार ॥ जेंवी स्फटिकशिळा ठेवाल ज्या रंगावर । तद्रूप दिसती ॥ ६६ ॥ तेंवी संयमें योगियाचें जाण । ज्या ज्या वस्तूचें करी ध्यान ॥ तदनुसार मन पूर्ण । अनुभवा येत ॥ ६७ ॥

वाक्य—(पातंजल.)

॥ **क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदंजनतासमापत्तिः ॥**

टीका—ह्मणुनी अभ्यासें पंचमहाभूत । आणि चक्षुरिंद्रिया जें गृहित ॥ संयमें योगी ध्यान करीत । तद्रूप होय ॥ ६८ ॥

श्लोक—(विवे. चू.)

॥ **क्रियांतरासक्तिमपास्य कीटको ध्यायन्नलित्वं ह्य-लिभावमृच्छति ॥**

॥ **तथैव योगी परमात्मतत्त्वं ध्यात्वा समायाति तदेकनिष्ठताम् ॥**

टीका—ध्यानीं धरितां भ्रमर । कीटक तद्रूप होय साचार ॥ होऊनियां पक्षधर । जाय उडोनी ॥ ६९ ॥ तैसा योगिया जाण । परमात्मरूपाचें करितां ध्यान ॥ स्वयेंचि तत्स्वरूप होऊन । रहातसे ॥ ७० ॥

श्लोक—(पंचदशी)

॥ **मूषासिक्तं यथा ताम्रं तन्निभं जायते तथा ॥**

॥ **रूपादीन्व्याप्नुवच्चित्तं तन्निभं दृश्यते ध्रुवम् ॥**

टीका—मुशीमाजीं ताम्र गाळून । सांच्यांत ओतितां जाण ॥ तद्रूपता पूर्ण । पावे जैशी ॥ ७१ ॥ तेंवी संयमें करिजे जें ध्यान । तद्रूप होय त्याचें मन ॥ सूर्यचंद्र तारागण । सर्वही तैसें ॥ ७२ ॥ ध्रुवमंडलाचें करितां ध्यान । सर्व तारागणाचें होय ज्ञान ॥ ज्योतिषाचें तेणें प्रमाण । सर्व त्या कळे ॥ ७३ ॥ नाभिचक्रीं ध्यान करितां । शरीर अंतर्भाग गा तत्त्वतां ॥ नाडी रुधिराभिसरणता । वातपित्तकफादि ॥ ७४ ॥

श्लोक—(शिवसंहिता)

॥ योगी पद्मासने तिष्ठेत् कंठकूपे यदा स्मरन् ॥
॥ जिव्हां कृत्वा तालुमूले क्षुत्पिपासा निवर्तते ॥

टीका—योगी बैसूनि पद्मासनीं । जिव्हा लावी तालुस्थानीं ॥ कंठकूप आणितां ध्यानीं । क्षुधा तृषा न बाधे ॥ ७५ ॥

श्लोक.

॥ कंठकूपादधःस्थाने कूर्मनाड्यस्ति शोभना ॥
॥ तस्मिन् योगी मनो दत्वा चित्तस्थैर्यं लभेद्भृशम् ॥

टीका—कंठकूपापासूनि सार । खालीं नाडी कूर्माकार ॥ तेथें धारणा करितां होय स्थिर । चित्त जाणा ॥ ७६ ॥

वाक्य ॥ **मूर्द्धज्योतिषि सिद्धिदर्शनम्** ॥

टीका—मूर्द्धस्थान ब्रह्मरंध्र । जेथें ज्योतिरूपें तेज निरंतर ॥ प्रकाशित असे शरीर । सर्व जेणें ॥ ७७ ॥ तेथें संयमें करितां ध्यान । योगिया होय सिद्धिदर्शन ॥ व्यवहार संभाषण । होत असे ॥ ७८ ॥

वाक्य ॥ **प्रातिभाद्वा सर्वम्** ॥

टीका—सूर्य प्रकटतां जाण । उजळती दिशा संपूर्ण ॥ तैसें संयमाभ्यासें योगी संपूर्ण । पदार्थमात्राचें ज्ञान जाणे ॥ ७९ ॥

श्लोक—(अथर्व. वे. योगशि.)

॥ हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तच्च पद्ममधोमुखम् ॥
॥ ऊर्ध्वनालमधो बिंदुस्तस्य मध्ये स्थितं मनः ॥

टीका—आपुलिया हृदयीं । वामस्तनाच्याठायीं ॥ अष्टदल कमल असे पाहीं । ऊर्ध्वनाल ज्याचें ॥ ८० ॥ अधो ज्याच्या पाकोळिका । त-

या मध्यभागीं देखा ॥ मनासी गा वासू निका । तेथें असे ॥ ८१ ॥ तया कमळीं करितां ध्यान । चित्तासी साक्षात्कार होय जाण ॥ अनंत जन्मींचें ज्ञान । होत तया ॥ ८२ ॥

वाक्य—(आ. वृ.)

॥ सत्वपुरुषयोरत्यंतासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो ॥ भोगः परार्थत्वात् स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ॥

टीका—प्रकृतिकार्य जी कां बुद्धि । तिचा अधिष्ठाता पुरुष त्रिशुद्धि॥ जडत्व चेतत्व भोक्तृत्व विधि । परस्पर भिन्ना ॥ ८३ ॥ त्या दोहोंत भिन्नता देख । मानी हा अविवेक ॥ यासाठीं सुखदुःख । भोगणें लागे ॥८४॥ पुरुष असे याचा भोक्ता । प्रकृति जड गा सर्वथा ॥ छायारूपें तत्त्वतां । प्रतिबिंबित ॥ ८५ ॥ हा संयम केल्यावरी । बुद्धि भिन्न पुरुषावरी ॥ अनुभवें निश्चयपरी । कळों येईल ॥ ८६ ॥

श्रुतिः (बृहदारण्य)

॥ विज्ञातारमरे केन विजानीयात् ॥

टीका—पाहें सर्वांचा ज्ञाता । आत्मा असे गा तत्त्वतां ॥ तया कवणें साधनें यथार्थता । जाणवूं शके ॥ ८७ ॥

वाक्य.

॥ ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायंते ॥

टीका—ही पुरुषज्ञान व्युत्पत्ति । योगियां उत्थानेंही प्राप्त होती ॥ मग सूक्ष्म वस्तुप्रतीति । होय सहजीं ॥ ८८ ॥ आणि शब्दस्पर्शादि दिव्य विषयज्ञान । ज्ञानेन्द्रियां होय जाण ॥ तेणें तत्तत् विषय साक्षात्कार पूर्ण । अनुभवा येती ॥ ८९ ॥

वाक्य.

॥ बन्धकारणशैथिल्यात् प्रचारसंवेदनाच्चित्तस्य परशरीरावेशः ॥

टीका—योगी चित्ताचे एकाग्रतेनें । परशरीरीं लीन करी मन ॥ मग तया शरीरीं सहित प्राण । प्रवेश करी ॥ ९० ॥ प्रथम प्रवेशे चित्त । मग प्राणही रिघे तयांत ॥ जेंवी धूमाष्टष्टीं होत । प्रज्वलित अग्नि ॥ ९१ ॥

प्रथम शरीरीं वायूची शैथिल्यता । योगाभ्यासें झाली सर्वथा ॥ ह्मणूनि प्राणा परकाये प्रवेशतां । नलगे वेळू ॥९२॥ जंव अभ्यासीं नाहीं योजिलें । तंव मना कर्मबंधन लागलें ॥ योगियांचें अभ्यासें तुटलें । कर्मबंधन मनाचें ॥ ९३ ॥

श्लोक—(योगवा.)

॥ मुखाद्बहिर्द्वादशांते रेचकाभ्यासयुक्तितः ॥
॥ प्राणे चिरं स्थितं नीते प्रविशत्यपरां पुरीम् ॥

टीका—श्रीवसिष्ठें याची दुसरी रीति । सांगितली श्रीरामाप्रति ॥ रेचकाभ्यासें प्राणगति । द्वादशांगुळा ॥ ९४ ॥ तो तैसाचि बहिःकुंभणें । या चिर स्थिराभ्यासें जाणें ॥ परकाया प्रवेशणें । प्राणासी येत ॥ ९५ ॥ जरी प्राणी असतां जिवंत । तैंही योगी प्रवेशत ॥ जेंवी संचारे भूत । तयापरी ॥ ॥ ९६ ॥ तया शरीरांतील भोग सर्व । योगी घेत त्याचा अनुभव ॥ परी योगिया शरीरीं प्रवेशे तरी अभिनव । विवाद होय ॥ ९७ ॥ तेथें भोग न मिळे सर्वथा । जनक सुलभेची तूं जाणसी वार्ता ॥ तेचि स्थिति यथार्था । होय तया ॥ ९८ ॥

वाक्य.

॥ उदानजयाज्जलपंककंटकादिष्वसंगउत्क्रांतिश्च ॥

टीका—प्राणापानव्यानोदान । आणि पांचवा तो समान ॥ यांचें शरीरीं असे स्थान । तें श्रवण करीं ॥ ९९ ॥ हृदयापासून नासापुटीं द्वादशांगुल प्रमाण । येरझार करी तो प्राण ॥ नाभीपासूनि पादांगुष्ठपर्यंत अपान । स्थान जाणा ॥ १०० ॥ सर्व शिरागत व्यापून । राहे तया ह्मणिजे व्यान ॥ नाभीमध्यें असे वेष्टून । तो समान ऐसा ॥१०१॥ कंठापासून शिखेपर्यंत । तो उदान ऐसा ह्मणत ॥ उदानीं संयम जैं होय निश्चित । तरी योगी अधर चाले ॥ १०२ ॥ जलावरी चालतां । पादस्पर्श नव्हे सर्वथा ॥ चिखल अग्निकंटकावरीहि तत्त्वतां । नोहे स्पर्श ॥ १०३ ॥ तो अगाध जलीं प्रवेश करी । पुन्हां येतसे वरी ॥ आणि कमलपत्रापरी । अधर राहे ॥ १०४ ॥

वाक्य ॥ **समानजयाज्ज्वलनम्** ॥

टीका—नाभिस्थानीं समान । तेथें संयम करी जाण ॥ अग्निसम तेजवान । शरीर दिसे योगियाचें ॥ १०५ ॥ त्याचे इच्छे आलिया पाहीं । स्व-

शरीर दग्ध करी पाहीं । पार्वतीनें दक्षयज्ञीं ही । क्रिया केली ॥ १०६ ॥

वाक्य.

॥ श्रोत्राकाशयोः संबन्धसंयमाद्दिव्यश्रोत्रम् ॥

टीका—आकाश आणि श्रोत्रेंद्रिय । येथें संयम करितां पाहे ॥ योगिया श्रवण होत आहे । त्रैलोक्यवार्ता ॥ १०७ ॥

वाक्य.

॥ कायाकाशयोः संबन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम् ॥

टीका—आकाश आणि शरीर । हा संबंध परस्पर ॥ तेथें संयम करितां योगेश्वर । होय आकाशगामी ॥ १०८ ॥ सूक्ष्म अणूहूनि सान । होय गा करितां ध्यान ॥ तेव्हां सूर्यकिरणीं मकरतारेवरी जाण । क्रीडा करी ॥ १०९ ॥

वाक्य.

॥ बहिःकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहाततः प्रकाशावरणक्षयः ॥

टीका—मनाची वृत्ति जाण द्वैत । कल्पित आणि अकल्पित ॥ चंद्र तारामणि या बाह्य पदार्थीं चित्त । धारणा करी ॥ ११० ॥ येथें किंचित् शरीर आणि किंचित् मन । इसी कल्पिता नाम जाण ॥ आणि अभ्यासदृढते बाह्य पदार्थांवरी लागलें ध्यान । ती अकल्पिता ॥ १११ ॥ हिची सिद्धि झालिया । योगी प्रवेशे परकाया ॥ रजतमादि त्यागूनि देहाचा या । अभिमान सुटे ॥ ११२ ॥

वाक्य.

॥ स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थत्वसंयमाद्भूतजयः ॥

टीका—आकाशादि पंच महाभूतें । स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय, अर्थत्व ॥ हे पांच प्रकार अवस्थाभेदांत । असती भेद ॥ ११३ ॥ दृश्य जो भूताकार । तो स्थूलावस्था प्रकार ॥ यांत पंच विषय जे साचार । ती स्वरूपावस्था ॥ ११४ ॥ त्यांताचि कारण स्वरूपस्थित । शब्दादि तन्मात्ररूपें होत ॥ तयासी ह्मणत । सूक्ष्मावस्था ॥ ११५ ॥ त्यामध्यें रजतमादि गुण ।

यांचें जें व्यापकपण ॥ ती गा तूं जाण । अन्वयावस्था ॥ ११६ ॥ त्यांत पुरुषा भोगमोक्षसंपादन । करावया शक्ति असे जाण ॥ ह्मणूनियां नांव प्रमाण । अर्थत्वावस्था ॥ ११७ ॥ ऐशा पांच भूतांच्या पांच अवस्था । येथें योगी संयम करितां ॥ पंचभूतजयो तत्त्वतां । होत असे ॥ ११८ ॥ त्या सर्व तत्त्वांचें दर्शन । योगियां होत असे जाण ॥ जैशी गाय वत्सा देखून । धांव घाली ॥ ११९ ॥ मग तो योगी स्वेच्छेंकरून । अग्नीसी शीतल करी जाण ॥ जलासी इच्छामात्रें करून । उष्ण करी ॥ १२० ॥

वाक्य.

॥ ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसंपत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥

टीका--पंचभूतांचा होतां जय । त्यासी अणिमादिसिद्धि प्राप्त होय ॥ त्या सिद्धीचें नाम लक्षणाभिप्राय । तुज सांगूं ॥ १२१ ॥ आणिमा आणि महिमा । तिसरी जाणावी लघिमा ॥ चौथी गा गरिमा । ईशित्व पांचवी ॥ ॥ १२२ ॥ वशित्व सहावी । प्राप्ति सातवी ॥ आठवी प्राकाम्य ॥ १२३ ॥ अणुरेणुसमान । हलुवट देह होय जाण ॥ ती अणिमा ऐसें प्रमाण । जाणावें गा ॥ १२४ ॥ स्थूलत्व विराटासमान । ती नांवें महिमा जाण ॥ तुलातुल्य हलुवारपण । ती नांवें लघिमा ॥ १२५ ॥ पर्वतप्राय जड होत । ती गरिमा विख्यात ॥ अंगुळीं चंद्रतारा स्पर्शत । ती नांव प्राप्ति ॥ १२६ ॥ सर्व कामना सिद्ध होती । तिसी प्राकाम्य ह्मणती ॥ इतर देहीं प्रकाशशक्ती । ती ईशित्व गा ॥ १२७ ॥ संपूर्ण प्राणी वशीभूत । तिसी नांव वशित्व ॥ ऐशी अष्टसिद्धिमात । कथिली भागवतीं ॥ १२८ ॥ त्यांत आणखी मध्यम दश । पांच क्षुद्र निःशेष ॥ परी या सर्वांचा समावेश । आठांमाजीं ॥ १२९ ॥

वाक्य ॥ कायसंपत् ॥

टीका--रूप आणि लावण्य । वज्रप्राय देह कठिण ॥ ऐशी योगिया प्राप्त जाण । शरीरसंपत्ति ॥ १३० ॥

वाक्य ॥ अनभिघातः ॥

टीका--योगियाच्या शरीराचा । पंचतत्त्वेंही विघात नोहे कदां त्याचा ॥ प्रहार केला जैं वज्राचा । तरी तिळप्राय तया ॥ १३१ ॥

वाक्य.

॥ ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थत्वसंयमादिन्द्रियजयः ॥

टीका—श्रोत्रादि इन्द्रियांची । ग्रहणस्वरूप अस्मिता तेची ॥ अन्वय अर्थत्व भेदाची । अवस्था पांच ॥ १३२ ॥ त्यांत शब्दादि विषय सन्मुख । इंद्रियाची वृत्ति देख। ती नांवें निष्टंक । ग्रहण अवस्था ॥१३३॥ घटपटादि पदार्थ जाणा । प्रकाश जो सामान्या ॥ त्या नाम खुणा । स्वरूपावस्था ॥ ॥ १३४ ॥ इंद्रियां अहंकारानुसार । वर्तन जें साचार ॥ तो अस्मितावस्था प्रकार । जाणावा गा ॥ १३५ ॥ तेथें सत्व रज तमो गुण । तयाचें अन्वयपण ॥ तीच गा जाण प्रमाण । अन्वयावस्था ॥ १३६ ॥ भोगमोक्ष संपादन । करावया समर्थ पूर्ण ॥ ती अर्थत्वावस्था जाण । निश्चयेंसीं ॥ ॥ १३७ ॥ ऐशी पंच अवस्थेठायीं । योगी संयम करितां पाहीं ॥ इंद्रियजय आणि स्वरूपानुभवही । प्राप्त तया ॥ १३८ ॥

वाक्य.

॥ ततो मनोजवित्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च ॥

टीका—इंद्रियांचा होतां जय । मनोवेगें शरीर जाय ॥ शरीरविनाही प्राप्ति होय । त्यासी गा लोकादिकांची ॥१३९॥ आतां प्रधानजय । या पदाचा ऐसा भाव ॥ प्रपंच प्रकृतिकार्य । जय होत तिचा ॥ १४० ॥ या सिद्धि मधुकरिणी । नाम ठेविलें योगियांनीं ॥ जेंवी मधुकरा मधु सेवितां अत्यंत मनीं । आनंद होय ॥ १४१ ॥

वाक्य—**सत्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च ॥**

टीका—रजतमादि मलरहित । सत्वें बुद्धि परिणाम होत ॥ संयम करितां त्रिगुणातीत । साक्षात्कार होय ॥ १४२ ॥ मग गुणभाव शिथिल होतां । तयेठायीं संयम करितां ॥ जाऊनि त्रिगुणात्मप्रापंचता । सर्वज्ञत्व जोडे ॥ १४३ ॥ या नांव विशोका सिद्धि । येणें योगियां शोक न बाधी ॥ ह्मणूनि अगत्य योगी आधीं । साधिती गा ॥ १४४

वाक्य.

॥ स्थान्युपमंत्रणे संगस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसंगात् ॥

टीका—प्रवृत्त ज्योति आणि ऋतंभर प्राज्ञा । भूतेंद्रियजयी, अतिक्रांतभावनीय संज्ञा ॥ ऐसे चार प्रकारें हे प्राज्ञा । असती योगी ॥ १४५ ॥

त्यांत प्रथमाभ्यास प्रवृत्ति । हृदयीं अवलोकी ज्योति ॥ तयासी गा प्रवृत्त ज्योति । बोलती योगी ॥ १४६ ॥ जया सूक्ष्म विप्रकृष्ट पदार्थ ज्ञान । अनुभवें होतसे पूर्ण ॥ तया ऋतंभर प्राज्ञ । म्हणावें गा ॥ १४७ ॥ पंचज्ञानेंद्रियें आणि पंचमहाभूतें । जया वशीभूत होत ॥ तो जाण गा निश्चित । भूतेंद्रियजयी ॥ १४८ ॥ विशोकानाम्नी सिद्धि जाण । प्राप्त झाली ज्या कारणें ॥ तो अतिक्रांत भावनीय संज्ञ । म्हणावा गा ॥ १४९ ॥ तो सप्तभूमि ओलांडून । कृतार्थता पावला पूर्ण ॥ देवता प्रार्थिती हे उद्दालकाख्यानीं जाण । योगवासिष्ठीं निरूपिलें ॥ १५० ॥

श्लोक—(योगवासिष्ठ).

॥ देवा ऊचुः ॥ आरुह्येदं विमानं त्वमेहि त्रैविष्टपं पुरम् ।
॥ स्वर्ग एव हि सीमान्तो जगत्संभोगसंपदाम् ॥
॥ आकल्पमुचितान् भुंक्ष्व भोगानभिमतान्विभो ।
॥ स्वर्गादिफलभोगार्थमेवाशेषतपःक्रिया ॥
॥ हारचामरधारिण्यो विद्याधरवरांगनाः ।
॥ पश्येमास्त्वामुपासीनाः करिण्यः करिणं यथा इति ॥

टीका—ज्या कालीं विंध्याचलगुहेंत । उद्दालक ऋषि होते समाधिस्थ ॥ तेव्हां तेथें देव येऊनि स्वर्गस्थ । अप्सरांसहित प्रार्थिती ॥ १५१ ॥ हे ऋषि स्वर्गीं चलावें । या विमानीं बैसावें ॥ नाना भोग भोगावे । कृपा करुनी ॥ १५२ ॥ सकल संपत्तींचें सीमांत । स्वर्ग असे गा निश्चित ॥ इच्छा असे तंवपर्यंत । भोगावें सुख ॥ १५३ ॥ नाना सुगंध पुष्पहार । तैशीं चंद्रवत् शुभ्र चामरें ॥ विद्याधरांगना सुंदर । अंगीकाराव्या ॥ १५४ ॥ ह्या सन्मुख उभ्या राहिल्या येऊनी । प्रार्थिताती कर जोडुनी । नमन करिती चरणीं । त्यांकडे पाहें ॥ १५५ ॥ जैशा हस्तीप्रति हस्तिनी । उपासिती चहूंकडूनी ॥ तैंवीचि ह्या दिव्य कामिनी । उपासिती तुह्मां ॥ १५६ ॥ यापरी देव समग्र । प्रार्थिती ऋषीसी वारंवार । परि तो त्यांकडे अणुमात्र । न घाली दृष्टि ॥ १५७ ॥ याच प्रकारें योगियाकारणें । देव प्रार्थिती सन्मानें॥ परी तयासी न भुलणें । होंचि उचित ॥१५८॥ तयाकडे जैं भुले मन । तैं महा लाभ समाधीपासून ॥ च्युत होय निश्चयानें । यास्तव त्यागावें ॥ १५९ ॥

देवता करिती स्तवन । याचा न धरावा अभिमान ॥ अभिमानें होतसे हान । समाधिप्राप्तीसी ॥ १६० ॥

श्लोक—(योग चूडा०)

॥ लक्षच्युतं चेद्यदि चित्तमीषद्वहिर्मुखं सन्निपतेद्यतस्ततः॥ ॥ प्रमादतः प्रच्युतकेलिकंदुकः सोपानपंक्तौ पतितो यथा तथा ॥

टीका—प्रमादें योगियाचें चित्त । अऱ्हासऱ्हा असे धांवत ॥ तैं तो पतन पावे निश्चित । दादरीं कंदुकापरी ॥ १६१ ॥ जैसा पर्वतावरून कंदुक टाकीत । तो टप्या टप्यांनीं तळीं येत ॥ तैसा योगी अभिमान धरितां होत । भ्रष्ट समाधिपासूनी ॥ १६२ ॥ ऐसाचि निश्चय करावा ये लोकीं । प्रार्थितां धनिकें किंवा राजादिकीं ॥ कदाकाळींहि योगियें विवेकीं । भुलूं नये ॥ १६३ ॥

श्लोकार्ध.

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकज्ञानम् ॥

टीका—वत्सर अयन ऋतु मास पक्ष दिवस । प्रहरादिरूप कालास ॥ त्यांतील अत्यंतावस्थेस । क्षण ऐसें ह्मणती ॥ १६४ ॥ त्यामाजीं पूर्वोत्तर क्षण । योगी संयम करी जाण ॥ त्यासी विवेकजन्य ज्ञान । प्राप्त होय ॥ १६५ ॥ त्या पूर्वावस्थे नाम जाण । प्रातिभ ऐसें प्रमाण ॥ येणें परमाणु सूक्ष्म ज्ञान । प्राप्त होय ॥ १६६ ॥ आणि महत्तत्त्व साक्षात्कार । येणें होतसे साचार ॥ यास्तव येथें हा प्रकार । निवेदिला ॥ १६७ ॥

वाक्य—**तारकं सर्वविषयं सर्वथा विषयक्रमं चेति विवेकज्ञानम् ॥**

टी०—तारक संयमें शेवट भूमिगमन । तरी होय विवेक ज्ञान ॥ तारक संसारसागरतरण । होत असे ॥ १६८ ॥ आणि महत्तत्त्वादि समस्त । स्थूल सूक्ष्मादि पदार्थ ॥ या सर्वांचें यथार्थ । ज्ञान कळे ॥ १६९ ॥

वाक्य—**सर्वथाविषयम्**

टी०—भेद स्थूल सूक्ष्मादिक । त्या त्या परिणामें प्रकाशक ॥ त्या सर्वांसीं एकात्मक । विषय करी ॥ १७० ॥ आक्रम सर्वांसीं एकवार । कर-

तलामलक प्रकार । या न्यायें गा सत्वर । विषय ते करी ॥ १७१ ॥ ऐशिये गा ज्ञानप्राप्ति । झाल्या ईश्वरसम योगी होती ॥ ऐसा जाणावा निश्चितीं । ज्ञानमहिमा ॥ १७२ ॥

वाक्य—योगं विशत्यप्यचिरं महाशयः ॥

टीका—ऐसा संयम सिद्ध होतां । संप्रज्ञ आणि असंप्रज्ञता ॥ समाधिप्राप्ति येतां हातां । नलगे वेळू ॥ १७३ ॥ या प्रकारें संयमलक्षण । विस्तारें केलें निरूपण ॥ आतां संप्रज्ञसमाधि लक्षण । पुढील अध्यायीं निरूपूं गा ॥ १७४ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ १७५ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे संयम प्रकार अनुभवादि अनेक परकायाप्रवेशादि क्रिया वर्णनं नाम चतुर्विंशतितमोऽध्यायः ॥

अध्याय पंचविसावा.

श्रीपरमात्मने नमः ॥ मागें समाधिप्रकरण ॥ संक्षेपें केलें कथन । आतां तें द्विविध विस्तरणें । निरूपूं गा ॥१॥ त्यांत प्रथम ऐकें संप्रज्ञ । कैसें तिचें रूप गुण ॥ तें करीं गा श्रवण । एकाग्रचित्तें ॥ २ ॥

श्लोक—(यो. द्रु.)

॥ वैराग्यमाश्रित्य परं तथेश्वरे
॥ ध्यानेन विघ्नानखिलाञ्जयेद्यमी ॥
॥ संक्षिप्य चेतः परमात्मसद्मनि ॥
॥ संचिन्तयेदेकमथोत्तमाक्षरम् ॥

टीका—पूर्वी केलें निरूपण । योगिया सिद्धि येऊनि करिती विघ्न ॥ त्यांतें टाळावें पूर्ण । वैराग्येंकरूनि ॥ ३ ॥

वाक्य ॥ **ते समाधिउपसर्गा उत्थाने सिद्धयः ॥**

टीका—परकायाप्रवेशादिसिद्धि । समाधिप्राप्तीसी आड या उपाधि ॥ विघ्नें करिताती मधीं । ह्मणूनि टाळाव्या ॥ ४ ॥

श्लोक—(श्रीमद्भागव. स्कं. ११)

॥ अन्तरायान्वदंत्येतान् युंजतो योगमुत्तमम् ॥
॥ मया संपद्यमानस्य कालक्षपणहेतवः ॥

टीका—उद्धवा ह्या अणिमादिसिद्धि । उत्तम योगासी अंतराय व्याधि ॥ आड येऊनियां बुद्धि । भ्रष्टविती ॥ ५ ॥ यालागीं साधकानें । यांसीं कदा न भुलणें ॥ अंगीकारितां जैं तेणें । तैं नाशिला योग ॥ ६ ॥

श्लोक—(यो. वा. नि. प्र.)

॥ द्रव्यमंत्रक्रियाकालशक्तयः साधुसिद्धिदाः ॥
॥ परमात्मपदप्राप्तौ नोपकुर्वंति काश्चन ॥

टीका—द्रव्यक्रिया कालजन्यमंत्र । अणिमादिसिद्धि सर्वत्र ॥ हे समाधियोगा जो पात्र । विघ्नरूप त्यासी ॥ ७ ॥ त्या ऐहिक क्षुद्र दाविती हित । परी आत्महितासी नाडित ॥ याकारणें गा निश्चित । त्यागाव्या गा ॥ ॥ ८ ॥ त्यांसी वैराग्याश्रयानें । निश्चयेंशी त्यागणें ॥ ऐसें वसिष्ठें श्रीरामाकारणें । निरूपिलें ॥ ९ ॥ ह्मणोनि पूर्ण वैराग्येंकरून । करावें ओंकाररूप ईश्वराराधन ॥ तेणें समाधियोग निश्चयेंकरून । पावेल सिद्धि ॥ १० ॥

श्लोक—(आत्मपुराण अ. ११)

॥ ओंकारोत्र रथः स्वस्य परमात्माथ सारथिः ॥
॥ विष्णुस्तेन च गंतव्यो ब्रह्मलोकपरोऽथवा ॥

टीका—ओंकाररूप उपासना । हाचि जीवाचा रथ जाणा ॥ आणि परमात्मा विष्णु तया जाणा । सारथी असे ॥ ११ ॥ जेंवी द्रव्यसंतोषें सारथी॥ नेमिले ठायां सुखें नेती ॥ तेंवी आराधनें ईश्वर प्रसन्न चित्तीं । मोक्षाप्रति पोंचवी ॥ १२ ॥ यास्तव वैराग्ययुक्त ईश्वरध्यान । करितां दूर पळती सर्व विघ्नें ॥ परमपद त्या निर्वाण । प्राप्त होय ॥ १३ ॥ परमात्मा व्यापक पूर्ण । हृदयीं त्याचें अधिष्ठान ॥ शुद्ध चित्तीं प्रतिबिंब जाण । पडे त्याचें ॥ ॥ १४ ॥ तरी प्रणव एकाक्षर । त्यासी सेवावें निरंतर ॥ तो चित्स्वरूप ईश्वर । निश्चयें जाण ॥ १५ ॥ तेथेंचि मुरतां चित्त । तीचि समाधि संप्रज्ञात ॥ याचे भेद योगसूत्रांत । कथिले असती ॥ १६ ॥

वाक्य.

॥ वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात् संप्रज्ञातः ॥

टीका—वितर्कानुगत विचारानुगत । आनंदानुगत आणि अस्मितानुगत ॥ ऐसे चार भेद संप्रज्ञ समाधींत । असती गा ॥ १७ ॥ प्रथम वितर्कानुगतलक्षण । याचे भेद असती दोन ॥ सवितर्क आणि निर्वितर्क जाण ॥ द्विविध ऐसे ॥ १८ ॥ पंचमहाभूतें जाण । पांच ज्ञानेंद्रिय अवलंबन ॥ पूर्वापरानुसंधान । शब्दार्थप्रतीति ॥ १९ ॥ यातें सवितर्क ह्मणावें । निर्वितर्क ऐकें स्वभावें ॥ अवलंबन शब्दार्थअभावें । निर्वितर्क जाणा ॥ २० ॥ आतां विचारानुगत । तेहि द्विविधचि असत ॥ सविचार निर्विचारानुगत । दोन ऐसे ॥ २१ ॥ सूक्ष्म पंचभूततन्मात्रा । अंतःकरणावलंबन सर्वत्रा ॥ देशकालानुसंधान परित्रा । विभागें प्रतीति ॥२२॥ या नांव सविचारानुगत । अप्रतीति नांव निर्विचारानुगत ॥ हे चारी प्रकार विषयक सत्य । इतर ते सांगूं ॥ ॥ २३ ॥ आनंद आणि अस्मितानुगत । हे एकेक प्रकारेंचि असत ॥ रजतम जातां शुद्ध सत्व निश्चित । प्रतीति होय ॥ २४ ॥ तेणें गा अधिक होय शक्ति चित्तीं । सत्त्व गौण भाव होय चित्तीं ॥ अंतःकरणीं सुख आणि प्रकाशज्योती । परमानंद प्रगटे ॥ २५ ॥ इसी ह्मणावें आनंदानुगत । येथें परमानंद अनुभवित॥ आतां आनंद मानूनि येथें रमत । प्रधान पुरुषा न देखे॥२६॥ ऐशिया प्रकारासीं। विदेह संप्रज्ञ ह्मणती तिसीं॥ आतां ऐक अस्मितेसी रूप करूं॥ ॥२७॥ कांहींचि नसे भेद । सत्वें पूर्ण चित्त शुद्ध ॥ चिच्छक्ति विशुद्ध । वृद्धि पावे ॥ २८ ॥ या प्रकारें सत्तामात्र । अवशेषता रहात ॥ ती नांव अस्मितानुगत । समाधि ऐशी ॥ २९ ॥ आतां सत्तामात्रेंचि कृतकृत्य । मानूनि परम पुरुषा न देखत ॥ तयाची प्रकृति होत । लयसंज्ञका ॥ ३० ॥ जो कां योगी याही परतें । जाणावया परम पुरुषातें ॥ अभ्यासें अनुभवें तेथें । मोक्ष देखे ॥ ३१ ॥ त्यासी विमुक्तसंज्ञक बोलती । दुसऱ्यासी गृहीतविषयक ह्मणती ॥ ऐशीं चतुःप्रकारें असती । संप्रज्ञसमाधिलक्षणें ॥ ३२ ॥ त्यामाजीं भूत आणि इंद्रियजय । हें सांगितलें तुज पाहें ॥ तो सर्व प्रकार आहे । संयमामाजीं ॥ ३३ ॥ संयम आणि संप्रज्ञेंत । भेद नसेचि गा बहुत ॥ वस्तुस्फुटभान संयमांत । होत नाहीं ॥ ३४ ॥ समाधि संप्रज्ञेंत । वस्तुस्फुटभान असे होत ॥ आणि साक्षात्कारही नि-

श्चित । प्राप्त होय ॥ ३५ ॥ इतुकाचि गा उभयांत । भेद असे हा किंचित् ॥ येर प्रकार सर्व त्यांत यांत । सारखेचि ॥ ३६ ॥ या प्रकारेंकरून । सांगितलें संप्रज्ञात लक्षण ॥ आतां असंप्रज्ञेचें प्रकरण । पुढिले अध्यायीं सांगूं ॥ ३७ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ३८ ॥ इ. श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे संप्रज्ञसमाधि चतुर्लक्षणनिरूपणं नाम पंचविंशतितमोऽध्यायः ॥

अध्याय सव्विसावा.

श्रीरामचंद्राय नमः ॥ जयजय सद्गुरु वैरागरा । तुझा स्पर्श होतां अज्ञान-नर-कंकरा ॥ त्याचें रूप पालटोनि होय तो हिरा । ज्ञानरूप ॥ १ ॥ मग त्याची योग्यता वाढून । नृप देव मुगुटीं जाण ॥ होतसे विराजमान । देत शोभा ॥ २ ॥ परी हा स्पर्शमण्याचा दृष्टांत ॥ तुज देतां गौणत्व भासत ॥ तो स्पर्शें रत्नें करी निश्चित । परी स्वस्वरूप त्याप्रत । न देववे ॥३॥ तैसा नोहे तुमचा प्रकार । भाग्यें त्याचें मस्तक स्पर्शे आपुला पद्मकर । तो आपणासमान सत्वर । करूनि देसी ॥ ४ ॥ देवा तुझा पद्महस्त । जयाचें मस्तक स्पर्शित ॥ तो जीवु परी निश्चित । महेशाशीं तुकिजे ॥ ५ ॥ तरी हें सामर्थ्य । स्पर्शमण्या नाहीं निश्चित ॥ ह्मणूनि तो दृष्टांत । न सरे येथें ॥ ॥ ६ ॥ जैं कल्पतरूची उपमा देतां। तो पुरवी कल्पिले अर्था ॥ तूं निर्विकल्प समाधिदाता । ह्मणोनि तोही न सरे ॥ ७ ॥ तरी तुज द्यावया दृष्टांत । त्रिभुवनीं न देखूं पदार्थ ॥ तरी आतां मौनेंचि चरणांप्रत । वंदन करितों ॥ ॥ ८ ॥ स्वामी आतां कृपा करून । असंप्रज्ञात समाधि लक्षण ॥ सांगावें जी विस्तारानें । कृपाळुवें ॥ ९ ॥ ऐशी शिष्याची विनवणी । ऐकोनि आनंद सद्गुरुमनीं ॥ ह्मणती ऐकें शिष्य मुगुटमणी । लक्षण असंप्रज्ञसमाधीचें ॥१०॥

श्लोक—(योगद्रु०)

॥ संविश्य योगं परमं तु धीर एकत्वमानीय तथात्मचेतसोः ।

**॥ प्रोत्सार्य संकल्पविकल्पसंचयं किंचित्स्मरेन्नैव त-
तस्त्वतन्द्रितः ॥**

टीका—प्रथम संप्रज्ञात समाधीची । सिद्धि झालिया साची ॥ तयापुढें अ-संप्रज्ञेची । ख्याति असे ॥ ११ ॥ परम योग जयासी ह्मणती । ती हीचि गा निश्चितीं ॥ चित्त प्रवेशोनि आत्मस्वरूपाप्रती । स्वस्थ व्हावें ॥ १२ ॥ नेति नेति म्हणवून । श्रुति परतल्या जाण ॥ तेंचि गा असे स्थान । असंप्रज्ञेचें ॥ १३ ॥ तयाठायीं चित्त । होतसे वृत्तिरहित ॥ परमात्मस्वरूपांत । ऐक्यता पावे ॥ १४ ॥

श्लोक–(यजुर्वेद कठउपनिषद).

**॥ यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञस्तद्यच्छेज्ज्ञान आत्मनि ।
॥ ज्ञानमात्मनि महति नियच्छेच्छान्त आत्मनि ॥**

टीका—जो योगिया बुद्धिमान् । तो वाचादि इंद्रियें जाण ॥ प्रत्याहार विधि मन । विलया नेत ॥ १५ ॥ तेणें जप भाषणादि प्रकार । त्यागचि झाला साचार ॥ मूकवत् व्यापार । कांहीं चाले ॥ १६ ॥ मन व्यष्टिनाम विशेषण । अहंकार परिच्छिन्न ॥ विलय पावलें संकल्पविकल्पसह मन । सर्व लया गेलें ॥ १७ ॥ परी अहंभावें होत स्थित । समष्टि सामान्य अहंकार रहात ॥ तेथें विलय अर्थांत । देहभावाचा ॥ १८ ॥ त्यागिलिया अभिमान । केवळ तंद्रावत् जाण ॥ अहंभाव हा सामान्य । उरला दिसे ॥ १९ ॥ पुढें अभ्यासें परिकर । तो अहंभावही होत दूर ॥ आत्मस्वरूपीं साचार । स्थित होय चित्त ॥ २० ॥

श्लोक–(विवेकचूडामणी)

**॥ वाचं नियच्छात्मनि तं नियच्छ बुद्धौ धियं य-
च्छ च बुद्धिसाक्षिणि ।
॥ तं चापि पूर्णात्मनि निर्विकल्पे विलाप्य शांतिं
परमां भजस्व ॥**

टीका—वाचेचा लय करीं मनांत । मनाचा लय बुद्धींत ॥ आणि बुद्धि साक्षिणी आत्मियांत । करीं लय ॥२१॥ साक्षी आत्मा तो जाण । परमात्मस्वरूपीं करीं लीन ॥ मग तो निर्विकल्प संपूर्ण । समाधिसुखातें भोगी ॥२२॥

श्लोक-(याज्ञ. सं.)

॥ आत्ममध्यं मनः कुर्यादात्मानं परमात्मनि ।
॥ परमात्मा स्वयंभूत्वान्न किंचिदपि चिंतयेत् ॥

टीका—निर्विकल्पसमाधि व्हावया प्राप्त । एकामाजीं एकाचा लय करित ॥ जावें मग होवोनि संकल्परहित । आत्मस्वरूपीं रमावें ॥ २३ ॥ आत्म्याठायीं लय करीं मन । आत्मलय परमात्मस्वरूपीं जाण ॥ मग स्वयेंचि परमात्मस्वरूप होऊन । रहावें सुखें ॥ २४ ॥ या प्रकारें शनैः शनैः जाण । करावें संकल्पविकल्प उत्पाटन ॥ मग चित्ताचे ठायीं देहभाव स्मरण । न होय कदां ॥ २५ ॥

श्लोक.

॥ संकल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
॥ मनसैवेंद्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥
॥ शनैः शनैरुपरमेद् बुध्या धृतिगृहीतया ।
॥ आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥

टीका—विवेकयुक्त ज्याचें मन । इंद्रियें वश त्या कारण ॥ संपूर्ण कामना त्यागून । आत्मस्वरूपीं लय करीं ॥ २६ ॥ तेथें लीन होतां मन । न राहे कांहीं स्फुरण चिंतन ॥ जैसें जळामाजीं लवण । विरोनि जाय ॥२७॥ समाधिकाळीं जाण पाहीं । कदाचित् विक्षेप होय सुषुप्तिन्यायीं । तमोगुण वृत्त होतां ते समयीं । सूक्ष्म प्रबोध करावा ॥ २८ ॥

श्लोक—(मांडु. उपनिषद)

॥ लये संबोधयेच्चित्तं क्षिप्तं च शमयेत्पुनः ॥
॥ कषायं च विजानीयात् समं प्राप्तं न चालयेत् ॥

टीका—उक्त लयावस्था होतां प्राप्त । तयीं संबोधावें युक्ति चित्त ॥ कदाचित् होतां विक्षिप्त । आत्मलयीं योजावें ॥ २९ ॥ रागद्वेषनाम कषाय । कदाचित् तेथें जाय ॥ तरी सूक्ष्म बुद्धि करूनि उपाय । सोडविजे तेथोनी ॥ ३० ॥ या प्रकारें लय विक्षेप आणि कषाय । तैसाचि रसस्वादही पाहें ॥ हे टाळुनी अपाय । आत्मस्वरूपीं रमावें ॥ ३१ ॥ आत्मस्वरूपीं रमतां । गळुनी जाय देह अहंता ॥ मग बाह्याभ्यंतरता । चिदानंदु ॥ ३२ ॥

श्लोक.

॥ यथा निरिंधनो वन्हिः स्वयमेवोपशाम्यति ॥

॥ तथा वृत्तिक्षयाच्चित्तं स्वयोनावुपशाम्यति ॥

टीका—जैसा इंधनरहित अग्नि । आपोआप जाय विझूनी ॥ तैसे संकल्पविकल्परहित चित्त जाय लय होवोनि । आत्मरूपीं ॥ ३३ ॥

श्लोक--(ह. प्र.)

॥ अंतः शून्यो बहिः शून्यो शून्यः कुंभ इवांबरे ॥

॥ अंतः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णकुंभ इवार्णवे ॥

टीका—शून्यघटीं पहातां । सबाह्य आकाश तत्त्वतां । तैसा घट समुद्रीं बुडवितां । सबाह्य उदक ॥ ३४ ॥ तैसें योगियाचें चित्त । सबाह्य आत्मरूप होत ॥ द्वैताचें भानही तेथ । उरलें नाहीं ॥ ३५ ॥

श्लोक.

॥ कर्पूरमनले यद्वत्सलिले सैंधवं यथा ॥

॥ तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥

टीका--कापूर अग्निसंगें मिळतां । न उरे त्याची कांहीं वार्ता ॥ कीं लवण सलिलीं मिळतां । होय तैसें ॥ ३६ ॥ ऐशी ती होतां स्थिति । ती नांवें गा परमपदप्राप्ति ॥ असंप्रज्ञातही ह्मणती । समाधि हीस ॥ ३७ ॥

श्लोक–(ब्रह्मबिंदु उपनिषद)

॥ निरस्तविषयासंगं संनिरुद्धं मनो हृदि ॥

॥ यदायात्युन्मनीभावं तदेतत्परमं पदम् ॥

टीका—सर्व विषयांचा त्याग करुनी । चित्त हृदयीं रोधोनी ॥ पावलें आत्मभुवनीं । आनंदरूप ॥ ३८ ॥ तियेसी अवस्था उन्मनी । बोलती योगवित्मुनी ॥ परमानंदप्राप्तीही तयालागुनी । ह्मणती जाणा ॥ ३९ ॥ ऐशी समाधि संप्रज्ञात । संपूर्ण तुज सांगितली यथार्थ ॥ आतां योगाची फलश्रुति । निरूपूं पुढें ॥ ४० ॥ स्वस्तिश्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ४१ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे असंप्रज्ञातसमाधिप्रकार निरूपणं नाम षड्विंशतितमोऽध्यायः ॥

अध्याय सत्ताविसावा.

श्रीराम समर्थ ॥ सद्गुरु सांगती शिष्याप्रती । असंप्रज्ञलक्षण यथा-निगुती ॥ सविस्तर समाधिस्थिति । निरूपिली ॥ १ ॥ आतां योगफल संपूर्ण । सांगतों गा विस्तरेंकरून ॥ एकाग्र चित्तेंकरून । श्रवण करीं ॥ २ ॥ हें योगफळ श्रवण करितां । अभ्यासीं उल्हास साधकाच्या चित्ता ॥ येत असे सर्वथा । दुणावोनी ॥ ३ ॥

श्लोक--(योगद्रुम)

॥ इत्थं परानन्दपदार्पिताशयो ॥
॥ योगी विलूनाखिलकर्मबन्धनः ॥
॥ स्वैरश्चिरं संविचरत्युदारधी-
॥ रत्रैव वाऽमुत्र विमुच्यतेऽथवा ॥

टीका—ऐशी योगिया निश्चित । असंप्रज्ञसमाधि होतां स्थित ॥ पर-मानंदातें अनुभवित । वृत्तिलय करोनी ॥ ४ ॥ जेंवी लागतां गाढ सुषुप्ती । विलया जाय चित्तवृत्ति ॥ परी ती अविद्यारूप स्थिति । तेथील असे ॥ ५ ॥ निर्विकल्पसमाधि जरी सुषुप्तीवत । परि ती अविद्याविरहीत ॥ अनुभवा-वीण तेथील मात । बोलतां नये ॥ ६ ॥

श्लोकार्ध—(गौडपादाचार्य वा०.)

॥ लीयते हि सुषुप्तौ तन्निगृहीतं न लीयते ॥

टीका—सुषुप्तिअवस्थेचेठायीं । जी गाढदशा असे पाहीं ॥ तैशी निर्वि-कल्पसमाधीविषयीं । कदा न माना ॥७॥ सुषुप्तिकाळीं मनाचा अत्यंत लय । गडदाज्ञानीं होत आहे ॥ तैसा निर्विकल्पसमाधींत होय । हें न घडे कं-दा ॥ ८ ॥ कारणदेहीं सुषुप्ती जाण । तें केवळ दृढ अज्ञान ॥ मूढत्व वृत्ति पावे मन । केवळ जडत्व तें ॥ ९ ॥ ह्मणूनि सुषुप्तीसीं सादृश्यपण । घडतें ह ह्मणणें अज्ञान ॥ सूर्यासी अंधकारदर्शन । होईल कायी ॥ १० ॥ सू-क्ष्मावस्थे योगियाचें मन । परमानंदातें पावे जाण ॥ श्रुतीमाजीं हें विवेचन । केलें आहे ॥ ११ ॥

श्लोक—(श्रु०)

॥ समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो ॥
॥ निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत् ॥
॥ न शक्यते वर्णयितुं गिरा तदा ॥
॥ स्वयं च अन्तःकरणेन गृह्यते ॥

टीका—लय आणि विक्षेपरहित । शुद्ध झालें योगियाचें चित्त ॥ तया आत्मैक्यभावें होत । ब्रह्मानंद ॥ १२ ॥ तो आनंद कैसा काय । हें वाचेसीं बोलतां गा नये ॥ अनुभविताचि जाणे स्वयें । सुख तेथींचें ॥ १३ ॥

श्लोक—(विवेक चूडामणि)

॥ बुद्धिर्विनष्टा गलिता प्रवृत्ति-
॥ र्ब्रह्मात्मनोरेकतयाधिगत्या ॥
॥ इदं न जानेप्यानिदं न जाने ॥
॥ र्किं वा कियद्वा सुखमस्त्यपारम् ॥

टीका—कोणी सद्गुरूचा सच्छिष्य एक । गुरूसीं अनुभव निवेदी देख ॥ त्यासबंधीं हा श्लोक । दाविला असे ॥ १४ ॥ तो शिष्य विनवी कर जोडून । स्वामी निर्विकल्पसमाधिपासून ॥ मन पावल्या उत्थान । परमानंद होत आहे ॥ १५ ॥ तो वाचें बोलतां येईना । ह्मणूनि सांगतों कांहीं खुणा ॥ त्या समर्थें आणूनि ध्यानां । ओळखाव्या ॥ १६ ॥ माझी बुद्धि पावली विलयीं । परब्रह्म आत्मयाठायीं ॥ संकल्पविकल्प तेसमयीं । विरोनि गेले ॥ १७ ॥ असो हें आहे अथवा नाहीं । हें जाणणें ठेलें सर्वही ॥ तें सुख वर्णितां कांहीं । पार नलगे ॥ १८ ॥ याप्रमाणें आपुला अनुभव । गुरूसीं निवेदी शिष्यराव ॥ तो ऐकतां स्वयमेव । आनंद सद्गुरूसीं ॥ १९ ॥

श्लोक—(श्रीभग. गी. अ. ६).

॥ सुखमात्यंतिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतींद्रियम् ॥
॥ वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥
॥ यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ॥
॥ यस्मिंस्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥

टीका—पाहे निर्विकल्पसमाधींत । योगी जाहल्या स्थित ॥ इंद्रियां गोचर वस्तु प्राप्त । होत सूक्ष्मबुद्धि ॥ २० ॥ त्या सूक्ष्मबुद्धीचा ग्राह्य-भाव । आत्यंतिकानुभव ॥ घेतसे योगीराव । अनुपम्य जो ॥ २१ ॥ जैसा मकरंदाचें करितां पान । भृंग नुठेचि कमलावरून ॥ तैसा योगी निर्विकल्प-समाधींतूनि उत्थान । पावावया विसरे ॥२२॥ यापरता लाभ तो आणिक । नाहीं गा निश्चयात्मक ॥ आत्यंतिक सुख । यासी ह्मणती ॥ २३ ॥ वृष्टि, ताप, शीत, वात, । सिंह व्याघ्राचे शब्द होत ॥ ऐसे जरी नाना आघात । प्राप्त होती ॥ २४ ॥ तरी योगी समाधींत । रहातसे आनंदभरित ॥ हें योगवासिष्ठीं चूडालाख्यानांत । निवेदिलें श्रीरामा ॥ २५ ॥ ती कथा येथें सविस्तर । सांगतां विस्तार होईल फार ॥ यास्तव येथें तात्पर्यसार । सांगतों गा ॥ २६ ॥ शिखिध्वजराजाची चूडालाराणी । ती असे महायोगिनी ॥ राजाही योगमार्गालागुनी । अनुसरला ॥ २७ ॥ निर्विकल्पसमाधी लावुनी । राजा बैसला एकांतस्थानीं ॥ त्याची परीक्षा पहावयालागुनी । चूडाला गेली ॥ २८ ॥

श्लोक.

॥ निर्विकल्पसमाधिस्थं तत्रापश्यन्महीपतिम् ॥
॥ राजानं तावदेतस्माद्बोधयामि परात्पदात् ॥
॥ इति संचिंत्य चूडाला सिंहनादं चकार सा ॥
॥ भूयो भूयः प्रभोरग्रे वनेचरभयप्रदम् ॥
॥ न चचाल तदा राम यदा नादेन तेन सा ॥
॥ भूयो भूयः कृतेनापि तदा सा तं व्यचालयत् ॥
॥ चालितो पातितोप्येवं तदा नो बुबुधे बुधः ॥

टीका—ती जाणा चूडाला राणी । योगबळें उड्डान करोनी ॥ राजाचे अग्रभागीं जाऊनि । उभी ठेली ॥ २९ ॥ सिंह व्याघ्रादि वनचरांचे । शब्द सन्मुख उठवी त्याचे ॥ परि किंचितूही समाधींतून रायाचें । नढळे चित्त ॥ ३० ॥ मग राजाची धरूनि मान । हलवी इकडून तिकडून ॥ शेवटीं भूमीवरी जाण । पाडिलें तया ॥ ३१ ॥ ऐसें यत्नें बहु प्रकार । केले परी सावध नोहेचि नृपवर ॥ ऐसें येथें दृष्टांतास्तव सार । दाखविलें ॥ ३२ ॥ "योगी विलूनाखिलकर्मबंधनः" । या पूर्व श्लोकांतील या पदाचा भावार्थ ॥ नि-

विकल्पसमाधि होतां प्राप्त । अनंतजन्मांतरींचीं होत । पातकें दग्ध ॥ ३३ ॥

श्लोक—(कूर्म पु.)

॥ योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ॥

टीका—योगाग्नीची ऐशी थोरी । अशेष पापसमूहातें भस्म करी ॥ यास्तव साधकें सुविचारीं । अभ्यासिजे योग ॥ ३४ ॥

श्लोक—(शंका भ. गी.)

क्षीयंते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥
ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते ऽर्जुन ॥

टीका—अनेक पहातां श्रुति स्मृति । ज्ञानाग्नीनेंचि गा भस्म होती ॥ अखिल कर्में निश्चितीं । निवेदिलें ऐसें ॥ ३५ ॥ समाधान ॥ जरी ऐसें निवेदिलें । तरी याविषयीं पूर्वीं आहे कथिलें ॥ सविस्तरें निवडूनि दाविले । योगज्ञानप्रकार ॥ ३६ ॥ ह्मणूनि कर्म दग्ध होण्यासी । साम्यचि योगज्ञानासीं ॥ जरी ' ज्ञानात्ध्यानं विशिष्यते ' या पदाचे अर्थासी । ध्यानीं आणावें ॥ ३७ ॥

श्लोकार्ध.

॥ तपस्विभ्यो ऽधिको योगी ज्ञानिभ्यो ऽपि मतो ऽधिकः ॥

टीका—तपस्वी आणि ज्ञानी । योगी श्रेष्ठ तयांहुनी ॥ ऐशी वदली भगवद्वाणी । गीतेमाजीं ॥ ३८ ॥

श्लोक—(विवेकचूडामणींतील आचार्योक्ति.)

॥ समाधिनानेन समस्तवासना-
॥ ग्रंथेर्विमोक्षोऽखिलकर्मनाशः ॥
॥ अंतर्बहिः सर्वत्त एव सर्वदा ।
॥ स्वरूपविस्फूर्तिरयत्नतः स्यात् ॥

टीका—निर्विकल्पसमाधि करून । वासनाग्रंथी निश्चयें जाण ॥ भेदे तेणें अखिळ कर्में संपूर्ण । नाशातें पावती ॥ ३९ ॥ मग स्वच्छ होतां अंतःकरण । आत्मसाक्षात्कार यत्नेंवीण ॥ अंतर्बाह्य संपूर्ण । व्यापीत असे ॥ ४० ॥

श्लोक—(महाभारत मोक्षप.)

॥ स शीघ्रमचलं प्रख्यं दग्ध्वा कर्म शुभाशुभम् ॥
॥ उत्तमं योगमास्थाय यदिच्छति विमुच्यते ॥

टीका—निर्विकल्पसमाधीतें पावतां । शुभाशुभ कर्मे दग्ध होती तत्त्वतां ॥ स्वेच्छेनें सुखें वर्ततां । पद पावे कैवल्य ॥ ४१ ॥

श्लोक—(पंचदशी)

॥ अनादाविह संसारे संचिताः कर्मकोटयः ॥
॥ अनेन विलयं यान्ति शुद्धो धर्मो विवर्धते ॥
॥ अमुना वासनाजाले निःशेषं प्रविलापिते ॥
॥ समूलोन्मूलने पुण्यपापाख्ये कर्मसंचये ॥

टीका—निर्विकल्पसमाधीपासून । जन्मांतरींचीं पापपुण्यें ॥ कोट्यावधि नाश पावून । क्षय होत वासनेचा ॥ ४२ ॥ ह्मणूनि अनादिकालापासून । सर्व कर्मांचा क्षय जाण ॥ संसारजाल तुटे बंधन । शुद्ध धर्म हा वर्धतां ॥ ४३ ॥

पद्य—॥ **स्वैरं चिरं संविचरत्युदारधीः** ॥

टीका—या पूर्वश्लोकपदाचा अर्थ जाण । योगी पावोनी उत्थान ॥ स्वेच्छा विचरे आनंदेंकरून । उदारबुद्धि ॥ ४४ ॥ नारदादि योगीजन । त्रिलोकीं करिती स्वेच्छागमन ॥ योगवासिष्ठीं चूडालाख्यान । दृष्टांता दाखवूं ॥ ४५ ॥

श्लोक—(यो० वा० नि० प्र० चू०).

॥ अणिमादिगुणैश्वर्ययुक्ता नृपतिभामिनी ॥
॥ एवं बभूव चूडाला घनाभ्यासवती सती ॥
॥ जगामाकाशमार्गेण विवेशांबुधिकोटरम् ॥
॥ चचार वसुधापीठं गंगेवामलशीतलाम् ॥
॥ आकाशगामिनी शामा विद्युत्प्रारंभभूषणा ॥
॥ बभ्राम मेघमालेव गिरिमाला महीतले ॥
॥ काष्ठं तृणोपलं भूतं खं वातमनलं जलम् ॥
॥ निर्विघ्नमविशत्सर्वं तंतुमुक्ताफलं यथा ॥
॥ मेरूपरि च शृंगाणि लोकपालपुराणि च ॥

॥ दिग्व्योमोदररंध्राणि विजहार यथासुखम् ॥
॥ तिर्यग्भूतपिशाचाद्यैः सहनागामरासुरैः ॥
॥ विद्याधराप्सरःसिद्धैर्व्यवहारं चकार सा ॥

टीका—पूर्वीं कथिलीं जी तुम्हाला । शिखिध्वज राणी चूडाला ॥ तिणें पूर्ण साधुनी योगाला । विहार करी स्वेच्छेनें ॥४६॥ आकाशमार्गें करून । स्वेच्छें करी भ्रमण ॥ जिणें अणिमादि संपूर्ण । स्वाधीन केल्या सिद्धी ॥ ॥ ४७ ॥ ती सकल पृथ्वीमाजीं विचरत । महासमुद्रीं प्रवेशत ॥ गंगेसम या जगांत । धन्यत्व पावली ॥ ४८ ॥ श्यामांगी अति सुंदर । विद्युत्प्रभेसम परिकर ॥ नाना प्रकारें अलंकार । विभूषित असे ॥ ४९ ॥ ऐशी ती योगिनी । सुरासुरादि नागभुवनीं ॥ यक्षभूतपिशाचादि स्थानीं । संचार करी स्वेच्छेनें ॥ ५० ॥ गंधर्व आणि विद्याधर । प्रवेशे अप्सरादि नगर ॥ सारांश तिचा संचार । सर्वत्र गा ॥ ५१ ॥ पहा असोनि अबला । पण योग साधुनी झाली सबळा ॥ तिशी नसे अडथळा । कवणेही ठायीं ॥५२॥

श्लोक—(भार. मो. प.)

॥ परं हि तद्ब्रह्ममयं महात्मन् ब्रह्माणमीशं वरदं च विष्णुम् ॥
॥ भवं च धर्मं च षडाननं च यद्ब्रह्मपुत्रांश्च महानुभावान् ॥
॥ ताराधिपं खं विमलं सतारं विश्वांश्च देवानुरगान् पितॄंश्च ॥
॥ परस्परं प्राण्यमहान्महात्मा विशेत योगी न चिराद्विमुक्तः ॥

टीका—योगसिद्धि झाली प्राप्त । योगी स्वच्छंदें जगत्रयांत ॥ विचरे आणि ब्रह्माविष्णुरुद्रादि देहांत । प्रवेश करी ॥ ५३ ॥ यमधर्म आणि षडानन । सनकसनंदनादिक जाण ॥ सूर्यचंद्रतारागण । इंद्रादि देहीं ॥५४॥ वासुक्यादि नागांत । तसें अर्यमादि पितरांत ॥ संयमें जाण सर्वांत । प्रवेश करी ॥ ५५ ॥ तो जाय ब्रह्मांड भेदून । ऐसें सामर्थ्य तयालागून ॥ भागवतीं द्वितीय स्कंधीं कथन । याविषयीं केलें ॥ ५६ ॥

श्लोक.

॥ योगेश्वराणां गतिमाहुरंतर्बहिस्त्रिलोक्याः पव-
नांतरात्मनाम् ॥
॥ न कर्मभिस्तां गतिमाप्नुवंति विद्यातपोयोगस-
माधिभाजाम् ॥

टीका--योगी प्राणजय करून । सूक्ष्म शरीर धरी पवनप्रधान ॥ सबाह्य ब्रह्मांडामाजीं जाण । स्वेच्छें विचरे ॥ ९७ ॥ ऐशी योगियाची गति। यज्ञदानतपां उपासिती ॥ कदाकाळीं ऐशी प्राप्ति । नोहे तया ॥ ९८ ॥

श्लोक—(भार. मो. प.)

॥ न यमोनांतकः क्रुद्धो न मृत्युर्भीमविक्रमः ॥
॥ ईशते नृपते सर्वे योगस्यामितितेजसः ॥

टीका--योगी अमित प्रभाववान । त्यापुढें कोणाचेंही नचले जाण ॥ यम कृतांत मृत्यु हे जरी आले क्रुद्ध होऊन । तरी ते निर्बल त्यापुढें ॥९९॥ आतां मृत्यूसी जो वश नाहीं । तेथें इतराचा पाड काई ॥ खेचरी पटला-माजीं येविषयीं । निरूपिलें आहे ॥ ६० ॥

श्लोक.

॥ यदि वंचितुमुद्युक्तः कालं कालविभागवित् ॥
॥ कालस्तु यावद् व्रजति तावत्तत्र सुखं वसेत् ॥
॥ ब्रह्मद्वारार्गलस्याधो देहे कालप्रयोजनम् ॥
॥ तस्मादूर्ध्वपदं देहं न हि कालप्रयोजनम् ॥
॥ यदा देव्यात्मनः कालमतिक्रान्तं प्रपश्यति ॥
॥ तदा ब्रह्मार्गलं भित्वा शक्तिं मूलपदं नयेत् ॥
॥ शक्तिदेहप्रसूतं तु स्वजीवं चेन्द्रियैः सह ॥
॥ तत्तत् कर्माणि संयोज्य स्वस्थदेहः सुखं चरेत् ॥
॥ अनेन देवि योगेन वंचितं कालमागतम् ॥

टीका—काल जो प्राणवियोग करी शरीर । ती वेळ जाणे योगेश्वर ॥ संयमद्वारें होऊनि तत्पर । कालवंचना करी ॥ ६१ ॥ मूलाधारापासूनि ब्र-

ब्रह्मरंध्रपर्यंत । षट्चक्रें भेदूनि प्राण कुंडलीसहित ॥ काल येऊनि जाय परत । तंववरी राखे ॥ ६२ ॥ तो काल गेलियावरी । मग खालीं सुखें उतरी ॥ कालगति ब्रह्मरंध्रीं । नपवे कदां ॥ ६३ ॥ या प्रकारें योगी जाण । करी- तसे कालवंचन ॥ इच्छेनुरूप शरीरधारण । करी सुखें ॥ ६४ ॥ इच्छामात्रें योगेश्वर । जेव्हां त्यागी आपुलें शरीर ॥ तोही ऐकें प्रकार । सांगतों गा ॥ ६५ ॥

श्लोक—(खे. प.)

॥ यदा तु योगिनो बुद्धिस्त्यक्तुं देहमिमं भवेत् ॥
॥ तदा स्थिरासनो भूत्वा मूलाच्छक्तिं समुज्ज्वलाम् ॥
॥ सूर्यकोटिप्रतीकाशां भावयेच्चिरमात्मनि ॥
॥ आपादतलपर्यंतं प्रसृतं जीवमात्मनः ॥
॥ संहृत्य क्रमयोगेन मूलाधारपदं नयेत् ॥
॥ तत्र कुंडलिनीशक्तिं संवर्तानलसन्निभाम् ॥
॥ जीवं निजं चेन्द्रियाणि ग्रसंतीं चिन्तयेद्धिया ॥
॥ संप्राप्य कुंभकावस्थां तडिज्ज्वलनभासुराम् ॥
॥ मूलाधाराद्यतीं देवि स्वाधिष्ठानपदं नयेत् ॥
॥ तत्रस्थं जीवमखिलं ग्रसंतीं चिंतयेद् व्रती ॥
॥ तडित्कोटिप्रतीकाशां तस्मादुन्नीय सत्वरम् ॥
॥ मणिपूरपदं प्राप्य तत्र पूर्ववदाचरेत् ॥
॥ तत्र स्थित्वा क्षणं देवि पूर्ववद्योगमार्गवित् ॥
॥ अनाहतं नयेद्योगी तत्र पूर्ववदाचरेत् ॥
॥ उन्नीय तु पुनः पद्मे षोडशारे निवेशयेत् ॥
॥ तत्रापि चिन्तयेद्देवि पूर्ववद्योगमार्गवित् ॥
॥ उन्नीय तस्माद् भ्रूमध्ये नीरक्षीरं ग्रसेत् पुनः ॥
॥ मनसा सह वागाद्या भित्वा ब्रह्मार्गलं क्षणात् ॥
॥ परामृतमहांभोधौ विश्रांतिं तत्र कारयेत् ॥
॥ तत्रस्थं परमं देवं शिवं परमकारणम् ॥

॥ शक्त्या सह समा योज्य तयोरैक्यं विभावयेत् ॥
॥ एवं तत्त्वे परे शांतः शिवे लीनः शिवायते ॥

टीका—योगी जैं इच्छी देहमुक्तता । तरी शुद्धस्थानीं एकांता ॥ बैसूनि करी एकाग्रता । सर्वेन्द्रियांची ॥ ६६ ॥ मग मूळाधारचक्रापासून । ऊर्ध्व चढवीतसे प्राण ॥ कुंडलिनीसहित स्थानोस्थान । विश्रांति घेत ॥६७॥ तो षट् चक्रांतें भेदून । कुंडलिनीसहित प्राण ॥ सहस्रदळीं विश्रांतिस्थान । आनंदभरित ॥ ६८ ॥ तेथें ऐक्यत्वें करूनी । लयलक्षण जाय हरपोनी ॥ स्वयें शिवरूप होवोनी । शरीर त्यागी ॥ ६९ ॥ याचिया मार्गाचा प्रकार । ऐकें तूं गा सविस्तर ॥ सिद्धासनीं बैसूनि स्थिर । मूळाधार लक्षी चक्रातें ॥ ७० ॥ कोटी सूर्य प्रभेसमान । कुंडलिनीचें चिंतन ॥ करितसे जें मन । तेथून काढी तयातें ॥ ७१ ॥ मूळाधारापासुनी पादतळापर्यंत । जीवात्मा जो प्रसृत ॥ (मागें प्रत्याहाराध्यायीं निरूपिलें) तेंचि प्राणासी कुंडलीसहित । नेतसे ऊर्ध्व तो ॥ ७२ ॥ प्रथम मूळाधारापासून । चक्र जें कां स्वाधिष्ठान ॥ सर्वत्र ऐक्यतेंकरून । आणित तेथें ॥ ७३ ॥ मग तेथोनि दिव्य तेज प्रकाशिनी । ऐशी जी शक्ति कुंडलिनी ॥ आणित गा तया स्थानीं। मणिपुरीं ॥ ७४ ॥ तेथेंहि घेऊनि विश्रान्ति । चक्रीं आणित अनुहतीं ॥ मग तेथोनी विशुद्धचक्राप्रती । नेत असे ॥ ७५ ॥ मग तेथुनी ते सर्व जवि कुंडलिनी प्राण । अति तेजस्वी प्रकाशमान ॥ तेथें विश्रांति घेऊन । आज्ञाचक्रीं नेतसे ॥ ७६ ॥ तेथें घेऊनि विश्रांति । जैंवी हंस क्षीरनीरा निवडिती ॥ तेंवी शरीरनीरा त्यागूनि निश्चितीं । जीवात्मा क्षीराप्रति सहस्रदळीं नेत ॥७७॥ ब्रह्मरंध्र करूनि भेदन । पूर्यष्टिका अधिष्ठान ॥ सर्वसाक्षी आत्मा पूर्ण । सर्वांसहित ॥ ७८ ॥ मग सर्व त्यागी कल्पित जाणून । जीवात्मा पूर्यष्टिकादि अधिष्ठान ॥ अहंप्रत्यय सोडून । सच्चिदानंदस्वरूपीं लीन होय ॥ ७९ ॥ सर्व वासनांचा क्षय । होय गा निश्चयें ॥ जैसा माळेचा तंतु तुटतां विखर होय । सर्व मण्यांचा ॥ ८० ॥ तैसा वासनातंतू तुटतां देखा । विखरूनि जाय पूर्यष्टिका ॥ (श्रु० "न तस्य प्राणा उत्क्रामंति") ॥ ऐसा हा प्रकार निका । होत असे ॥ ८१ ॥ मग तो सच्चिदानंदघन । ईश्वराशीं अभिन्न ॥ सर्वव्यापी परिपूर्ण । होऊनि ठाके ॥ ८२ ॥

श्लोक—(मुंडक उप०)

॥ गताः कलाः पंचदश प्रतिष्ठाः देवाश्च सर्वे प्रतिदेवतासु ॥
॥ कर्माणि विज्ञानमयश्च आत्मा परे ऽव्यये सर्व एकीभवंति ॥

टीका—योगी देहमुक्त जेव्हां होत । तेव्हां पंचदश कला समस्त ॥ आपुलाले स्थानीं जात । निघूनियां ॥ ८३ ॥ तैशीं चक्षुरादि इन्द्रियें । सूर्यादि देवतांमध्यें समाये ॥ जीव ब्रह्म होत आहे । एकरूप ॥ ८४ ॥ आतां जे योगकलांतें न जाणती । ऐसे ज्ञानी जे वेदांती ॥ तयांची विदेहमुक्त स्थिति । होय कैशी ॥ ८६ ॥ तरीही त्यासी विदेहमोक्ष होत । परी कांहीं अंतर आहे त्यांत ॥ ज्ञानिया प्रारब्धें भोग भोगित । ते क्षीण झाले पाहिजेती ॥ ८६ ॥ आणि योगयुक्ता पाहीं । क्षीणकर्मापेक्षा नाहीं ॥ इच्छेनुरूप स्वतंत्रता ही ॥ योगियां असे ॥ ८७ ॥ योगी विदेहमुक्त न होतां । ब्रह्मलोकीं वासहि करी तत्त्वतां ॥ तया प्रारब्ध आडु परता । नसेचि कांहीं ॥८८॥ मग ब्रह्मकल्पपर्यंत । सुखें तेथेंचि निवासु करीत ॥ मग ब्रह्मचासवें पावत । विदेहमुक्ति ॥ ८९ ॥

श्लोक—(भागव० स्कं० २)

॥ यदि प्रयास्यन्नृपपारमेष्ठ्यं विहायसानामुतयद्विहारम् ॥
॥ अष्टाधिपूर्वं गुणसन्निपाते सहैवगच्छन्मनसेन्द्रियैश्च ॥

टीका—करूनि चक्रभेदन । जेणें ब्रह्मरंध्रीं केलें स्थान ॥ ऐशिया योगिया स्वेच्छें गमन । होतसे गा ॥ ९० ॥ ब्रह्मलोकीं अथवा ब्रह्मांडांत । इच्छेनुरूप वास्तव्य करित ॥ अथवा ब्रह्मांडा बाह्य तेंही विचरत । स्वेच्छेंकरूनी ॥ ९१ ॥ पूर्यष्टकाचा परित्याग । करणें न करणें इच्छित मार्ग ॥ तेथें कोणताही प्रसंग । स्वेच्छेचा गा ॥ ९२ ॥ अष्ट महासिद्धींचे अधिपति । इच्छामात्रें विहार करिती ॥ जयावरी नाहीं सक्ति । कालादिकांची ॥ ९३ ॥ ते जरी अन्य लोकीं विचरती । परी पुनरपि संसारा न येती ॥ येविषयीं अमृतबिंदु उपनिषदीं निश्चितीं । निरूपिलें ॥ ९४ ॥

श्लोक.

॥ यस्यैष मंडलं भित्वा मारुतो याति मूर्द्धतः ॥

॥ यत्र कुत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽभिजायते ॥

टीका—जयाचा प्राणवायु जाण । जाय षट्चक्र भेदून ॥ तेणें कोठेंही देह त्यागितां जाण । तरी पुनः नये संसारीं ॥९५॥ त्याचें चुकलें जन्ममरण । मोक्षा पावे निश्चयेंकरून ॥ याविषयीं आणिक ऐका प्रमाण । अथर्ववेदीं ॥९६॥

श्रुतिः—(संन्या. उ.)

॥ अथायं मूर्द्धानमस्य देहएषागतिर्गतिमतां ये प्राप्य परमां गतिं भूयस्ते न निवर्तंते परात्परमवस्थानात् ॥

टीका—मूर्ध्निस्थाना उपरी । ब्रह्मरंध्रीं दशमीं द्वारीं ॥ यथामार्गें प्राणोत्क्रमण करी । तो स्वयें ब्रह्मरूप ॥ ९७ ॥ या नांव ह्मणणें परम गति । येणें नाहीं पुनरावृत्ति ॥ यजुर्वेदीं कठउपनिषदीं निश्चितीं । निवेदिलें ॥९८॥

वाक्य—**तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति ॥**

टीका—सुषुम्ना नाडिद्वारें । प्राणासी नेत ब्रह्मरंध्रें ॥ तेथोनियां निकरें । त्याग करी ॥ ९९ ॥ तो जाण ब्रह्मलोकाप्रत । निश्चयेंशी गमन करीत ॥ तदनंतरें मोक्षाप्रत । जात असे ॥ १०० ॥

श्लोक-(अथर्ववेद क्षुरिका उपनि.)

॥ पाशं छित्वा यथा हंसो निर्विशंकः खमुत्क्रमेत् ॥
॥ छिन्नपाशस्तथा जीवः संसारं तरते तदा ॥

टीका—हंस एक बलवान । पाशजाळीं पावे बंधन ॥ स्वबलें पाशातें तोडून । उडोनि जाय ॥ १०१ ॥ तैसा योगी योगबलानें । तोडी शरीररूप पाशबंधनें ॥ भवा तोडोनि सहज तरणें । होय तया ॥ १०२ ॥

श्लोकार्ध-**अनावृत्तिः शब्दादनावृत्तिः शब्दात् ॥**

टीका—जे सुषुम्नामार्गें करून । योगियां ब्रह्मलोकीं घडे गमन ॥ तयां पुनरावृत्ति जाण । न घडे कदां ॥ १०३ ॥ ब्रह्मकल्पाची पूर्णता । होतां ब्रह्मयासवें तत्त्वतां ॥ सायुज्या पावती निश्चयता । निःसंशय ॥ १०४ ॥

श्लोकार्ध—(अथ. वे. मुंड. उप.)

॥ ते ब्रह्मलोकेषु परांतकाले परामृताः परिमुच्यंति सर्वे ॥

टीका—या प्रकारें योगी जे ब्रह्मलोकीं जाती । ते त्यासवें पावती सायुज्याप्रती ॥ त्या कारणें आधारभूतीं । प्रमाणें दावूं ॥ १०५ ॥

वाक्य—(शा. सू.)

॥ कार्यात्यये तदध्यक्षेण सहातःपरमाभिधानात् ॥

टीका—होतां ब्रह्मकल्पांत । त्यासवें योगी सायुज्यपदा जात ॥ सर्व शास्त्र मथितार्थ । एकचि असे ॥ १०६ ॥

श्लोक–(म. स्मृ.)

॥ ब्रह्मणा सह ते सर्वे संप्राप्ते प्रतिसंचरे ॥
॥ परस्था ते कृतात्मानः प्रविशंति परं पदम् ॥

टीका—या स्मृतीचा अर्थ । श्रुति सूत्र अंतर्भूत ॥ त्या योगियाचे पितरही कृतार्थ । होताति गा ॥ १०७ ॥

श्लोक—(ब्रह्मवैवस्वत पुराण)

॥ कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् ॥
॥ जायते योगवान् यत्र दत्तमक्षयतां व्रजेत् ॥

टीका—ज्या ठायीं योगियाचा जन्म । तीं मातापितरें धन्य परम ॥ मोक्षप्राप्ति सुगम । होय तयां ॥ १०८ ॥ हें कुलही पवित्र । इतुकेंचि नोहे तो देशचि पावन सर्वत्र ॥ त्या सर्वांसीं परत्र । मोक्षसुख लाभे ॥ १०९ ॥ आणिक फलपुष्पपत्रादि वस्तूतें । सद्भावें अर्पिती योगियातें ॥ तीं तीं अक्षयदात्रीं तयातें । प्राप्तिकर होती ॥ ११० ॥ योगियासी अन्नवस्त्र । जो अखंड पुरवी मनेप्सित ॥ तो इहपरत्रीं भोगित । सुख अक्षयी ॥ ११० ॥

श्लोक–(अमनस्कखं०)

॥ दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ॥
॥ अज्ञा मुक्तिपदं यांति किं पुनस्तत्परायणाः ॥

टीका—जरी केवळ अज्ञान । करी दर्शन सेवा पूजन ॥ तरी एकवीस पुरुषांसहवर्तमान । उद्धार पावे ॥ ११२ ॥ मग जे सर्वकाळ सेवातत्पर । योगियाचे रहाती निरंतर ॥ त्याच्या उद्धाराचा विचार । सांगणें काय ॥ ११३ ॥

श्लोक.

॥ अंतर्योगं बहिर्योगं यो विजानाति तत्त्वतः ॥
॥ त्वया मयाऽप्यसौ वंद्यः शेषैर्वंद्यस्तु किं पुनः ॥

टीका—–जो सबाह्याभ्यंतर । जाणे योगाचा प्रकार ॥ तया सदा नमस्कार । करिजे सर्वीं ॥ ११४ ॥ जया देवता करिती नमन । तेथें इतराचा पाडु कवण ॥ तरी ऐशियासी त्यागून । भटकती ते मूर्ख ॥ ११५ ॥ न विचारोनी आपुली गति । अनेक आडमार्गें भरती ॥ ऐसे भुलले अहंमती । मूढ जन ॥ ११६ ॥ डोळे असूनि अदेखणा । शास्त्रें पढोनी अहंपणा ॥ वृथा करिती जल्पना । वाग्वादें ॥ ११७ ॥ अनंत जन्मांचें असेल पुण्य । तरीच योगियाशीं होय ओळखी जाण ॥ परावे भेटतांही पाहे दोषगुण । तयाचे ठायीं ॥ ११८ ॥ असो याप्रकारें चतुर्योगांचा । फलभाव दाखविला साचा ॥ पुढें कांहीं राजयोग आणि अनेक मुद्रांचा । प्रकार सांगू सविस्तरें ॥ ॥ ११९ ॥ या योगमार्गाचा पूर्वार्ध । येथें संपूर्ण झाला हें प्रसिद्ध ॥ येथोनि पुढें उत्तरार्ध । आरंभ करूं ॥ १२० ॥ त्या उत्तरार्ध प्रकरणीं । खेचर्यादि महामुद्रा सुलक्षणीं ॥ यथावकाशें तुजलागुनी । अनुभवें सांगूं ॥१२१॥ हठप्रदीपिकादि ग्रंथाधारें । निरूपूं गा सविस्तरें ॥ राजयोगासी धुरे । करूनियां ॥ १२२ ॥ तें सुरस निरूपण । उत्तरार्धीं येईल जाण ॥ श्रोतीं होऊनि सावधान । श्रवण करावें ॥ १२३ ॥ श्रीगुरु हृदयस्थ होऊन । पूर्वार्ध करविला संपूर्ण ॥ पुढें उत्तरार्धही करणार परिपूर्ण । समर्थ तेचि ॥ १२४ ॥ वानरांच्या हातें लंका । घेवविली हें श्रीगुरुसामर्थ्य देखा ॥ तेंवी हा योगमार्ग ग्रंथ मज मूर्खा । मुखेंचि बोलविती ॥ १२५ ॥ ऐशी त्यांची अघटित करणी । शोधोनि पाहतां त्रिभुवनीं ॥ श्रीगुरु ऐसा समर्थ कोणी । नसे हा निश्चय ॥ १२६ ॥ समर्थ काय न करिती । उदकीं पाषाण त्यांचे कृपें तरती ॥ भूलोकीं आणविती । वस्तू गोलोकींच्या ॥ १२७ ॥ यास्तव त्यागूनियां अभिमान । व्हावें तत्पदीं लीन ॥ तेणेंचि योग परिपूर्ण । निश्चयें होय ॥ १२८ ॥ हे सत्तावीस अध्याय पवित्र । योगाकाशींचीं नक्षत्रें । तळपती गा विचित्रें । रम्यपणें ॥ १२९ ॥ अथवा हे परिकर । योगोद्यानांतील तरुवर ॥ शोभताती अति सुंदर । फलपुष्पभारें ॥ १३० ॥ अथवा हीं योगभूमीवरिलीं । सुंदर मंदिरें उभारलीं ॥ येथें सुसाधकें येवोनि केली । अखंड वस्ती ॥ १३१ ॥ काय वर्णूं ग्रंथाची थोरी । हा पठन नित्य एकाग्रें जो कां करी । तया साधकाचे निश्चयें मोक्ष करीं । प्राप्त योग ॥१३२॥ सद्गुरुचिंतन करूनि मनीं । पठन कीजे एकांत स्थानीं । तो निश्चयें या भवांतुनी । तरेल जाणा ॥ १३३ ॥

श्लोक—(यो. द्रु.)

॥ परमयोगरहस्यमितीरितं परमहंसजनेन समासतः ॥
॥ पठति यश्च समाचरतीह वै पतति जातु स नोग्रभवार्णवे ॥

टीका—ऐशिया आधारें पहातां । निश्चय ठेवूनि पठन करितां । योगमार्ग येवोनि त्याच्या हातां । तो भवपार होय ॥ १३४ ॥ नरदेहाची करणें सार्थकता । तेणें न जावें आणिका पंथा । आचरोनि योग तत्त्वतां ॥ भवसागर तरावा ॥ १३५ ॥ आतां या योगाचा सुलभ प्रकार । राजयोग साक्षात्कार ॥ उत्तरार्धी सुपरिकर । सांगतील श्रीगुरु ॥ १३६ ॥ तें परम गुह्य ज्ञान । साधका परिश्रम न करितां जाण । राजयोगानुभव पूर्ण । सुसाधका होतसे ॥ १३७ ॥ ह्मणूनि संतश्रोतीं परमार्थी । सादर व्हावें श्रवणार्थी । तेणें राजयोग फलप्राप्ति । येत हातां ॥ १३८ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्‌गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ १३९ ॥ इ० श्री योगतत्त्वामृतग्रंथे चतुर्योगफलनिरूपणं नाम सप्तविंशतितमोऽध्यायः

॥ पूर्वार्धः समाप्तिमगमत् ॥

योगतत्त्वामृत उत्तरार्ध.

अध्याय पहिला.

श्रीगणेशाय नमः ॥ ॐनमो जी ब्रह्मांडनायका । योगीवृंदाचिया तिलका ॥ अनंत अपार सुखदायका । श्रीगुरुराया ॥१॥ पृथ्वीवरील परिमाणू । संपूर्ण येतील सहज गणूं ॥ परी अपरिमित तुझे गुणू । न गणवती गा ॥२॥ असो मागें पूर्वार्धामाजीं जाण ॥ चतुर्योगांचें केलें निरूपण ॥ फलासहित संपूर्ण । इत्थंभूत ॥ ३ ॥ सत्तावीस अध्यायांपर्यंत । अष्टांग योग समस्त ॥ निवेदिले प्राकृत । भाषेमाजीं ॥ ४ ॥ परी न मानावें प्राकृत । पर्णपुटीं वाढिलें अमृत ॥ जयाचा वक्ता सद्गुरुनाथ । स्वयें झाला ॥ ५ ॥ तेंवीच या उत्तरार्धामाझारीं । सद्गुरूचि होऊनि साहाकारी ॥ योग सांगतील सविस्तरीं । श्रवण करा ॥ ६ ॥ कांहीं धारणा मुद्रेचा प्रकार । मागें सांगितला ध्वनिताकार ॥ त्याचा करोनि विस्तार । सांगतों येथें ॥ ७ ॥ मनुष्य जन्मास आलिया प्राणी । पांच अवस्था तयालागुनी ॥ तीन सर्व जगस्थानीं । दोन योगियां विशेष ॥ ८ ॥ ह्या अंतःकरण अवस्था प्रकार । ऐका सांगतों साचार ॥ क्षिप्त मूढ विक्षिप्त एकाग्र । निरुद्ध पांचवी ॥ ९ ॥ त्यांचीं तीं कैशीं लक्षणें । ऐकावीं एकाग्रतेनें ॥ कळोनि येतील तेणें । प्रकार त्यांचे ॥ ॥ १० ॥ जेथें प्राणियाची मती । अनेक संसारीं उपाधि चित्तीं ॥ विषयीं भ्रमे दिवसरातीं । तीतें क्षिप्त बोलती ॥ ११ ॥ जया अंतःकरणीं कृत्याकृत्य । विचार नाहीं समजत ॥ तीतें म्हणावें निश्चित । मूढावस्था ॥१२॥ जयाचें गा शुद्ध चित्त । ध्यानीं संलग्न कधीं न होत ॥ ती जाणावी विक्षिप्त । अवस्था तिसरी ॥ १३ ॥ एकचि विषयाकडे । अंतःकरण निश्चळ जोडे ॥ न धांवे अन्य विषयांकडे । ती नांवें एकाग्रता ॥ १४ ॥ चेष्टारहित अंतःकरण । होवोनि स्थिर राहे जाण ॥ तिशीं नांव गा पूर्ण । निरुद्ध अवस्था ॥ १५ ॥ इतरावस्थांमाजीं जाण । रजतमादि राहती गुण ॥ पण निरुद्धावस्था प्रमाण । शुद्धसत्त्वा ती ॥ १६ ॥ असंप्रज्ञ समाधीकरून । ही

निरुद्धावस्था प्राप्ति जाण ॥ आणीक तत्प्राप्तीस्तव प्रकरण । सांगतों मुद्रेचें ॥ ॥ १७ ॥ या मुद्रेचे प्रकार । दशविध बोलती योगीश्वर ॥ षोडश भेद अवांतर । असती त्याचे ॥ १८ ॥ महामुद्रा महाबंध । तैसाचि जाणावा महावेध ॥ खेचरी मुद्रा प्रसिद्ध । जाणावी गा ॥ १९ ॥ उड्डियान आणि जालंधर । मूळबंधाचा प्रकार ॥ तोही ऐका सविस्तर । सातवी मुद्रा ॥ ॥ २० ॥ आठवी विपरीत करणी । वज्रोळी नववी परिपूर्णी ॥ दहावी शक्तिचालिनी । संक्षोभिनी अकरावी ॥ २१ ॥ बारावी जाणा द्राविणी । तेरावी आकर्षिणी ॥ चवदावी वशीकरणी । उन्माद पंधरावी ॥ २२ ॥ सोळावी मुद्रा महांकुशा । ऐशा जाणाव्या षोडश ॥ त्यांचा करोनि प्रकाश । विस्तारें सांगूं ॥ २३ ॥

श्लोक—(हठ. प्र.).

॥ महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ॥
॥ उड्डीयानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥
॥ करणी विपरीताख्या वज्रोळी शक्तिचालनम् ॥
॥ इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥

टीका—कुंडलिनीचें करावया उत्थान । मुद्राचि ह्या त्यासी कारण ॥ यालागीं निरूपण । सविस्तरें सांगूं ॥ २४ ॥ हें मुद्रादशक । परी भेद दावियले अनेक ॥ त्यांचीं विस्तारें नामें सम्यक । दाविलीं आहेत ॥ २५ ॥

श्लोक.

॥ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥
॥ वल्लभः सर्वसिद्धानां दुर्लभो मारुतोरपि ॥

टीका—ऐसा हा मुद्रा प्रकार । शंकरासी मान्य साचार ॥ ह्मणोनियां योगीश्वर । अवश्य आचरती ॥२६॥ ऐका मुद्रेचें लक्षण । निवेदितों संपूर्ण ॥ जें ऐकतां निरसन । होय महापापा ॥ २७ ॥

श्लोक—(महामुद्रा).

॥ पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ॥
॥ प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेत् दृढम् ॥
॥ कंठबंधं समारोप्य धारयेद्वायुमुद्धते ॥

॥ यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥

टीका—वामपादाचे टांचेंकरून । आपुली दाबावी शिवण ॥ दक्षिण पाद सन्मुख पसरोन । लंब करी ॥ २८ ॥ लंबपद टांच लावी भूमीसीं । प्रसरावें अंगुळीसीं ॥ हस्तांगुष्ठतर्जनीसीं । पादांगुष्ठ धरावा ॥ २९ ॥ कंठीं बंध जालंधर । करोनि वायु चढवी वर ॥ तेणें सर्पासी करितां प्रहार । सरळ होय जैसा ॥ ३० ॥ तैशी कुंडलिनी शक्ती । घाबरोनी पावे जागृती । मग सुषुम्नामार्गें गती । धरीं नीट ॥ ३१ ॥ जयावेळीं ती कुंडलिनी । जागृत करावी प्राण दाटोनी ॥ मरणसम अवस्था तये स्थानीं । योगिया होय ॥३२॥

श्लोक.

॥ ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः ॥
॥ महामुद्रा तु तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥

टीका—मग हळू हळू वायु रेचावा । वेग कधीं न करावा ॥ वेग करितां जाणावा । बलनाश ॥ ३३ ॥ ऐशी महामुद्रा जाण । महासिद्धीचें कारण ॥ क्लेशकारक जन्ममरण । निवारणी ॥ ३४ ॥ आणीक इचें अभ्यास लक्षण । सांगतों करावें श्रवण ॥ स्थिर करोनियां मन । एकाग्रतें ॥ ३५ ॥

श्लोक.

॥ चंद्रांगे च समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ॥
॥ यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥

टीका—पूर्वीं डाव्या पायाचे टांचेनें । आपल्या शिवणीसी दाबणें ॥ तैसेंचि मग पाद दक्षिणें । करावें गा ॥ ३६ ॥ ह्मणजे वाम पादातें पसरीं । दक्षिण टांच शिवणीवरी ॥ लावुनी अभ्यास करीं । समत्वें गा ॥ ३७ ॥ उभयांगीं प्राणायाम । जाण करावे सम ॥ समत्व पावल्या परम । मुद्रा विसर्जावी ॥ ३८ ॥

श्लोक.

॥ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
॥ अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥
॥ क्षयं कुष्ठं गुदावर्तं गुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥

॥ तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥

टीका—यासी नाहीं पथ्यापथ्य । रस सर्वही नीरस होत ॥ घोर विष तेंहि अमृत । सम जीर्ण होय ॥ ३९ ॥ क्षय कुष्ठ गुदावर्त । गुल्म अजीर्णादी रोग समस्त ॥ या मुद्रेकरूनि निश्चित । पावती नाश ॥ ४० ॥

श्लोक.

॥ कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणां ॥
॥ गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥

टीका—सांगितली महामुद्रा देख। ही यःकश्चितासी सम्यक ॥ महासिद्धिप्रदायक । न प्रकटावी ॥ ४१ ॥ जैसें अमोल्य रत्न । शहाणे करिती जतनीं यत्न ॥ तैसे परी हें गौप्य रक्षण । करिजे गा ॥ ४२ ॥ जरी पदरीं पुण्य अनंत । तरीच ही मुद्रा होय प्राप्त ॥ प्राप्त झालियाही गुप्त । प्रयत्नें राखे ॥ ४३ ॥ जैसें कुलस्त्रीचें सुरत । कोणासीही न कळत ॥ तैशीही मुद्रा गुप्त । राखावी गा ॥ ४३ ॥ स्वस्तिश्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ । श्रीसद्गुरुप्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ४९ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे महांमुद्राकथनंनाम प्रथमोऽध्यायः ॥

अध्याय दुसरा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ मागिलिये अध्यायाप्रति । महामुद्राप्रकार यथानिगुती ॥ निवेदिला तो सप्रेम श्रोतीं । श्रवण केला ॥ १ ॥ परी महाबंध आणि महावेध । हीं या मुद्रेचीं उपांगें प्रसिद्ध ॥ त्यांविण नोहे कदा सिद्ध । महामुद्रा ही ॥ २ ॥ जैसें दोहीं पक्षेंवीण । द्विजा नोहे आकाशीं गमन ॥ तैसें महाबंध महावेधेंवीण जाण ॥ नोहे सिद्ध महामुद्रा ॥ ३ ॥ तरी आतां प्रथम तुह्मांतें । महाबंध क्रिया समस्तें ॥ सांगतों ऐकावें चित्तें । ऐक्यभावें ॥ ४ ॥ महाबंध मुद्रा ते कवण । कैसें त्या मुद्रेचें लक्षण ॥ आणिक असती गुण । कैसे तिचे ॥ ५ ॥ तोचि आतां विस्तरेण । सद्गुरू करितील निरूपण ॥ तें ध्यानीं धरूनि अभ्यसन । करावें जी ॥ ६ ॥

श्लोक—(महाबंध).

॥ पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥
॥ वामोरूपरि च स्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥
॥ पूरयित्वा तथा वायुं हृदयं चुबुकं दृढम् ॥
॥ निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥
॥ धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥
॥ सव्येंऽगे तु समभ्यस्य दक्षिणे पुनरभ्यसेत् ॥

टीका—ऐका महाबंध लक्षण । लक्ष्यांत ठेवा परिपूर्ण ॥ हा बंध आचरतां जाण । दग्ध होती पातकें ॥ ७ ॥ वामचरणाची टांच । शिवणीवरी लावा साच ॥ वाममांडीवरी आहाच । दक्षिणचरण ठेवा ॥ ८ ॥ वरी करावा पूरक । बंध जालंधर लावी देख ॥ मध्यनाडीप्रवेशक । करीं मना ॥ ॥ ९ ॥ मग यथाशक्ती करीं कुंभक । शनैः शनैः रेचावा देख ॥ मग दक्षिणांगेंही सम्यक । करीं तैसेंचि ॥ १० ॥ तुल्यसंख्ये अभ्यास होय । तंववरी ऐसें अभ्यासावें ॥ तयासी गा ह्मणे पाहे । महाबंध ॥ ११ ॥ आतां कोणी आचार्यांचें मत । तें भिन्न असे निश्चित ॥ तेंही सांगूं तुह्मांप्रत । श्रवण करावें ॥ १२ ॥

श्लोक.

॥ मतमात्रं तु केषांचित् कंठबंधं विवर्जयेत् ॥
॥ राजदंतस्थजिव्हायां बंधः शस्तो भवेदिति ॥
॥ अयं तु सर्व नाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ॥
॥ अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥
॥ कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥
॥ त्रिवेणिसंगमं धत्ते केदारं प्रापयन्मनः ॥

टीका—कोणी आचार्य ऐसें सांगत । न लावावें कंठबंधाप्रत ॥ जे कां असती राजदंत । जिव्हा लावीं तया मूळीं ॥ १३ ॥ कोणते ह्मणाल राजदंत । पुढील ऊर्ध्व विराजत ॥ तयां मुळीं जिव्हा निश्चित । दृढ लावावी ॥ ॥ १४ ॥ हा जिव्हाबंधाचा करितां योग । सर्व नाडींचा होतो प्रयोग ॥ वायु ऐक्य होऊनि सांग । न प्रसरे नाडीये ॥ १५ ॥ वायूची ऊर्ध्व गती ।

या बंधेंकरूनी खुंटती ॥ ह्मणोनि यासी बोलती । महाबंध ऐसें ॥ १६ ॥ ही महाबंधक्रिया पूर्ण । सर्वसिद्धिदात्री असे जाण ॥ कालपाशविमोचन । होय येणें ॥ १७ ॥ मनासी प्राप्ति स्थान केदार । त्रिवेणी घडे साचार ॥ ऐसा महाबंध प्रकार । निवेदिला ॥१८॥ परी महावेधमुद्रा जाणिल्याविण । ह्या दोन्ही मुद्रांसी व्यर्थत्व जाण ॥ तविषयीं सांगतों तें श्रवण । करा एकाग्रतें ॥ १९ ॥ जरी महामुद्रा महाबंध हातासी आला । परी महावेधेंवीण वायां गेला ॥ याविषयीं दृष्टांत भला । श्रवण करावा ॥ २० ॥

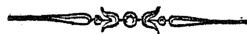
श्लोक.

॥ रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥

॥ महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥

टीका—जेंवी रूपलावण्य तरुण । जी कां स्त्री पुरुषेंवीण ॥ तरी तिचें रूप यौवन । जाय वृथा ॥ २१ ॥ तेंवी महामुद्रा जाण । वृथा जाय महावेधेंवीण ॥ यालागीं महावेध परिपूर्ण । समजोनि ध्यावा ॥ २२ ॥ तरी तें महावेध लक्षण । पुढिले अध्यायीं निरूपण ॥ श्रोतीं व्हावें सावधान । श्रवणार्थी ॥ २३ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ २४ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे महाबंधनिरूपणं नाम द्वितीयोऽध्यायः ॥

अध्याय तिसरा.



श्रीरामचंद्राय नमः । ॐनमो जी चिद्घनानंदा । सर्वेश्वरा गोविंदा ॥ स्वस्वरूपा आनंदकंदा । श्रीगुरुराया ॥ १ ॥ सृष्टिकर्त्या ब्रह्मयाचे । निशाचरें वेद हरिले साचे ॥ तेव्हां राहिलें गा तयाचें । सृष्टिकर्म ॥ २ ॥ मग तुवां मीनरूप धरूनी । वेद आणिले दैत्या वधुनी ॥ तैसेंच कूर्मरूपातें धरूनी । मद्र पृष्ठीं धरिसी गा ॥३॥ हिरण्याक्ष दैत्य भारी । तेणें उर्वी घेतली कांखेमाझारीं । मग वराहरूपें श्रीहरी । वधिलें तया ॥ ४ ॥ महाभक्त प्रल्हाद जाण । त्यासी पिता करितां जाचण ॥ नृसिंहरूप तुवां धरून । हिरण्यकश्यपा मारिलें ॥ ५ ॥ बळियज्ञें इन्द्रा धाक पडला । देवा तुमचा धांवा

केला ॥ वामनरूप धरूनि घातला । पाताळासी तया ॥ ६ ॥ क्षत्रियवर्गी उन्मत्तता । होतां भार्गव झालासी तत्त्वतां ॥ एकविंशति वेळां झाला करिता। निःक्षत्रिय उर्वी ॥ ७ ॥ देव सेवेसीं लाविले । रावण गर्वें मदांध झाले ॥ रामरूप धरूनि वधिलें । सकुळेंशीं ॥ ८ ॥ त्यामाजीं भक्त बिभीषण । तुज येतां अनन्य शरण ॥ त्याचें करूनि रक्षण । स्थापिलें राज्यीं ॥ ९ ॥ विवेक हनुमंतासहित । आलिंगिला सप्रेम भरत ॥ अयोध्ये येवोनि निश्चित । वाढविलें धर्मातें ॥ १० ॥ कंस चैद्यादि माजले । वेदोक्तधर्म बुडविले ॥ यज्ञयागादि राहिले । महीवरी ॥ ११ ॥ गाईब्राह्मणां मारिती । साधु संतांचा छळ करिती ॥ तेणें त्रासूनियां क्षिती । शरण गेली ब्रह्मया ॥ १२ ॥ सकल देव मिळून । ब्रह्मा करी तुमचें स्तवन ॥ मग श्रीकृष्णरूप धरून । दुष्टां वधिलें ॥ १३ ॥ शेवटीं क्षय करूनि आपुलियांचा । निजधामा पावलासी साचा ॥ गुण वर्णितां शिणली वाचा । शेषादिकांची ॥ १४ ॥ तेथें माझा पाड कोणता । परी तव गुण तूंचि होसी वदविता ॥ जेंवी पांवा होय वाजता । मधुरध्वनि ॥ १५ ॥ तेथें पांवा पहातां शुष्क काष्ठ । परी वाजवित्याचा गुण विशिष्ट ॥ ह्मणूनि धन्य तो वरिष्ठ । वाजविता ॥ १६ ॥ सांप्रत बौद्ध अवतार धरूनी । बैसलासी होऊनि मौनी ॥ परी भक्तप्रेमा पाहुनी । सगुणत्व पावसी ॥ १७ ॥ नामयासवें जेविलासी । चोख्याचीं ढोरें वोढिसी ॥ कबिराचे गा विणिसी । मागीं शेले ॥ १८ ॥ एकनाथाचे घरीं आवडीं । पाणी वाहसी भरूनि कावडी ॥ तुकोबाचिया वह्या काढी । डोहांतूनी ॥ १९ ॥ तूं सर्वव्यापक सर्वां ठायीं । असोनि न दिससी पाहीं ॥ परी योगमार्गें पाडिती ठायीं । त्वत्स्वरूपातें ॥२०॥ परी तें निर्गुण रूप साचारू। ते स्वयें होती योगेश्वरू ॥ सगुणरूपें श्रीगुरु । तूंचि तया ॥ २१ ॥ आतां येऊनि कलंकी अवतार । करिशील दुष्टांचा संहार ॥ ऐसें वदताती गा शास्त्रें । निश्चयेंशीं ॥ २२ ॥ असो ऐसा तूं गा गुरुराया । बैसूनि माझिया हृदया ॥ योगमार्गा वदवीं तरणोपाया । जगाचिया ॥ २३ ॥ कारण भोळे भाविक जन । ते उद्धार पावती नामेंकरून ॥ आणि जे धूर्त विचक्षण तयां साधन । योगमार्ग ॥ २४ ॥ वेदांतज्ञानी गा होती । ते विचारें मोक्षातें पावती ॥ परंतु चंचल ज्यांची मनोवृत्ति । त्यां गति योगमार्ग ॥ २५ ॥ यासाठीं तो प्रकटावा । ह्मणोनीचि प्रेरणा केली देवा ॥ तरी आतां बोलवावा । पुढील मार्ग ॥ २६ ॥ मागील अध्यायाचे ठायीं । महाबंध निवेदिला पाहीं । आतां

महावेध प्रकार कैसा काई । तो चालवीं गा ॥ २७ ॥ ऐसें विनवितां जाण । चित्तासी झालें स्फुरण ॥ आतां श्रवण करा लक्षण । महावेधाचें ॥ २८ ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥
॥ वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥
॥ समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥
॥ पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥
॥ सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ॥
॥ मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥

टीका—ही महावेध मुद्रा तिसरी । श्रवण करा तिची परी ॥ धैर्यें धरावें एकाग्रीं । बुद्धीतें गा ॥ २९ ॥ मग प्रथम करावा पूरक । जालंधर लावी सम्यक ॥ तदनंतर करी कुंभक । यथाशक्ति ॥ ३० ॥ दोन्ही करतळ हात । भूमियें टेकीं गा त्वरित ॥ दोन्ही चरण शिवणिस्थित । जडूनि घाली ॥ ३१ ॥ मग तळहातावरी भार देऊन । किंचित् उचलावें आसन ॥ पुन्हां भूमीसीं टेंकून । उचली पुन्हां ॥ ३२ ॥ शरीरसंच गा अववा । आसन उचलितां तोलावा ॥ ऐसे परी करावा । अभ्यासु गा ॥ ३३ ॥ ही क्रिया पुनःपुनः करितां । वायु सुषुम्नामार्गें निघे तत्त्वतां ॥ सोमसूर्याग्नि देवता । तया नाडिगता असती गा ॥ ३४ ॥ तोचि मोक्षमार्ग प्रमाण । मृतप्राय अवस्था होय जाण ॥ प्राणातें उत्क्रमण । होऊं पाहे ॥३४॥ ऐसे परी होतां अवस्था । धैर्य धरावें गा चित्ता ॥ मग शनैःशनैः तत्त्वतां । रेची वायु ॥ ३५ ॥ यासी महावेध ह्मणती जाण । हें महासिद्धीचें मूळकारण ॥ श्रवण करावें प्रमाण । याचिविषयीं ॥ ३६ ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥
॥ वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥
॥ एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥
॥ वन्हिवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥
॥ अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ॥

॥ पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ॥

टीका—याचा करितां अभ्यास । महासिद्धीची प्राप्ति त्यास ॥ वृद्धत्व कदा साधकास । नयेचि गा ॥ ३७ ॥ महामुद्रा महाबंध । तैसाचि हा गा महावेध ॥ या त्रयीचा ऐक्यविध । अभ्यास असे ॥ ३८ ॥ जेंवी तुंबा काष्ठ तार जाणा । या लया ऐक्य होतो वीणा ॥ जेंवी स्नेह वर्ति पावक गुणा । दीपु प्रगटे ॥ ३९ ॥ तेंवी या त्रय प्रकारेंकरून । महासिद्धीचें साधन ॥ यांत एकाविण एक जाण । उपयोगा न येती ॥ ४० ॥ ही मुद्रा महागुप्त जाण । साध्य नोहे गुरुकृपेविण ॥ या त्रयीचे अभ्यासेंकरून । स्वस्वरूप प्रगटे ॥ ४१ ॥ आत्मरूपाची ओळखण । येणेंचि होय निश्चयेंकरून ॥ हें नोहे साधक स्वयें स्वस्वरूपातें पूर्ण । पावतो गा ॥ ४२ ॥ तरी परम गुह्य पूर्ण । निवारीतसे जन्ममरण ॥ जठराग्नि होत वर्धमान । ययायोगें ॥ ४३ ॥ आणिक अणिमादि सिद्धींचे गुण । प्राप्त होती साधकालागून ॥ हें नित्य असावें जाण । अष्टौ प्रहर ॥ ४४ ॥ नित्य नित्य आठ प्रहरीं । अभ्यास कीजे योगेश्वरीं ॥ या मुद्रानुसंधाना क्षणभरी । विसंबूं नये ॥ ४५ ॥ हा अभ्यास करितां जाण । अगणित वाढतसे पुण्य ॥ पापसमूह संपूर्ण । दग्ध होती ॥ ४६ ॥ ऐशी या मुद्रेची थोरी । उमेसी निवेदिली महेश्वरीं ॥ ती श्रीमत्स्येंद्रें कैलासशिखरीं । श्रवण केली ॥ ४७ ॥ मग तयानें गोरक्षाप्रती । सांगितली यथानिगुती ॥ अभ्यासु करविला प्रीतीं । तयाकडुनी ॥ ४८ ॥ तेणें अभ्यासितां पूर्ण । सिद्धि तयापुढें कर जोडून ॥ तिष्ठताती निशिदिन । अद्यापवरी ॥ ४९ ॥ त्याचि मुद्रेचें यथार्थ लक्षण । श्रीगुरूनीं वदविलें मन्मुखेंकरून ॥ तेंचि करविलें श्रवण । तुम्हाप्रती ॥ ५० ॥ ह्मणूनि हें माझें कवित्व । न मानावें निश्चित ॥ याचा कर्ता श्रीगुरुनाथ । निश्चयेंशीं ॥५१॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ५२ ॥

इति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे महावेधमुद्रानिरूपणं नाम तृतीयोऽध्यायः

अध्याय चौथा.

श्रीसच्चिदानंदाय नमः ॥ जयजया जी करुणाकरा । दीनबंधु गा उदारा ॥ तुह्मां ऐसा समर्थ दुसरा । नसे त्रिभुवनीं ॥ १ ॥ तूं जयावरी कृपा करिसी । अज्ञान तयाचें फेडिसी ॥ लोपलें तें प्रकटविसी । स्वस्वरूप त्याचें ॥ २ ॥ डोळियाचा डोळा उघडवुनी । नांदविसी स्वस्वरूपानंदभुवनीं ॥ ऐशी तुझी अगाध करणी। काय वानूं ॥ ३ ॥ हें ऐसें सामर्थ्य गा तुजविण । ब्रह्मादिकांसी नाहीं जाण ॥ यालागीं आलों शरण । अनन्य देवा ॥ ४ ॥ दैवतें प्रसन्न होऊनि वर देती । परी नाशिवंत गा निश्चितीं ॥ मूळ त्या देवांसीं गा न चुकती । जन्ममरणें ॥५॥ आपआपुल्या क्रमाप्रमाणें। वैकुंठ कैलासादि ठाणें ॥ विलय पावती निश्चयानें । शास्त्रप्रमाण ॥ ६ ॥ ह्मणोनि देवाचें देणें नाशीवंत । तयासी नाहीं मी इच्छित ॥ जें चित्स्वरूप अखंडित । दुमदुमित भरलें ॥ ७ ॥ तें माझें मज प्राप्त व्हावें । तें स्वामींनीं दावावें ॥ हेंचि इच्छीं मनोभावें । आर्त जी मी ॥ ८ ॥ ऐशा सुखाचा दाता । तूंचि एक गा श्रीगुरुनाथा ॥ ऐसें ह्मणोनि माथा । ठेविला चरणीं ॥ ९ ॥ ऐकोनि शिष्यविनवणी । काय बोलती मोक्षदानी ॥ काय इच्छा तुझी श्रवणीं । सांगें स्पष्ट ॥ १० ॥ ऐसें श्रीगुरु आज्ञापितां । उल्हास वाटलासे चित्ता ॥ ह्मणे ऐकावी खेचरीमुद्रेची सविस्तरता । इच्छा असे ॥११॥ पूर्वार्धीं स्वामींनीं । निवेदिलें संक्षेपेंकरुनी । तेंचि यथातथ्य विस्तारेंकरुनी ॥ श्रवण व्हावें ॥ १२ ॥ तंव श्रीगुरु बोलती । बारे तूं भलारे श्रवणार्थी ॥ आपण तरुनी जगतीं । तारिशी जीवा ॥ १३ ॥ तुझिया सुप्रश्नें जाण । उघडविलें योगमार्गसोपान ॥ जीव उद्धारातें पावती नाना । यया मार्गें ॥ १४ ॥ तरी आतां शिष्यशिरोमणी । श्रवण करी एकाग्रतेकरुनी ॥ जे खेचरीमुद्रेची कडसणी । विस्तारें सांगूं ॥ १५ ॥ सर्व मुद्रांमाजीं जाण । खेचरी श्रेष्ठ हें प्रमाण ॥ ह्मणूनि अभ्यासिती योगीजन । महाप्रयत्नें ॥ १६ ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ कपालकुहरे जिव्हा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
॥ भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ छेदन-

चालनदोहैः कलां वर्धयेत्तावत् सा यावद्भ्रूमध्यंस्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥

टीका—तालुछिद्रामाझारीं । जिव्हेचें अग्र प्रवेश करी ॥ नेहटोनि भ्रूमध्यंतरीं । लावावी दृष्टि ॥ १७ ॥ हिचें नांव गा मुद्रा खेचरी । यासी जिव्हा लांब कीजे बरी ॥ ती क्रिया अवधारीं । एकाग्र चित्तें ॥ १८ ॥ याचे प्रकार असती तीन । छेदन दोहन आणि चालन ॥ तें शनैः शनैः वाढवोन । परिपूर्ण करावें ॥ १९ ॥ प्रथम जिव्हा लांब करणें । त्याचें ऐसें प्रमाण ॥ कपालकुहरीं जाण । सहज शिरे ॥ २० ॥ ह्याचा छेदनादि प्रकार । सांगतों मी सविस्तर ॥ ध्यानीं धरूनि साचार । तैसें करीं ॥२१॥

श्लोक.

॥ स्नुहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ॥
॥ जिव्हाधोमूलएतेन रोममात्रं विभेदयेत् ॥ १ ॥
॥ ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत् ॥
॥ पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं विभेदयेत् ॥
॥ एवं क्रमेण षण्मासं नित्ययुक्तः समाचरेत् ॥
॥ षण्मासाद्रसनामूलशिलाबंधःप्रणश्यति ॥
॥ कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥
॥ सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥

टीका—जेंवी कां स्नुहीचें पत्र । तेवढें असावें तीक्ष्ण शस्त्र ॥ सचिक्कण आणि तीव्र । धारा ज्याची ॥ २२ ॥ ऐशिया शस्त्रेंकरून । जिव्हेखालीं बंध जाण ॥ रोममात्रचि गा छेदन । करित जावें ॥ २३ ॥ त्यावरी लावावें चूर्ण । तें सांगतों करी श्रवण । हिरडेदल आणि खदिर मिश्रण । वस्त्रगालित ॥ २४ ॥ हें चूर्ण घेऊन । जिव्हेसी नित्य करावें मर्दन ॥ सप्त दिवस होतां पूर्ण । पुनः हें करावें ॥ २५ ॥ ऐसें षण्मासपर्यंत । आचरावें गा निश्चित ॥ या नांव बोलती सत्य । छेदनविधि ॥२६॥ आतां दोहनाचें लक्षण । तेंही करी गा श्रवण ॥ तर्जनी अंगुष्ठेंकरून । दोहीं जिव्हा ॥ २७ ॥ जेंवी करिती गोदोहन । तैसें नित्य करावें जाण ॥ आतां ऐकें गा चालन ॥ कैशा परी ॥ २८ ॥ जिव्हा मुष्टीमाजीं दृढ धरून । हाल-

वावी मुळीहून ॥ त्याशी योगीजन । चालन वदती ॥ २९ ॥ घेऊनि हरिद्रा नवनीत । तेणें दोहन कीजे निश्चित । या परी षण्मासपर्यंत । अभ्यास करीं ॥ ३० ॥ ऐसा त्रिप्रकारें षण्मास अभ्यास करितां । कपालकुहरीं गा तत्त्वतां ॥ जिव्हाप्रवेश निश्चिता । सहजीं होय ॥ ३१ ॥ जिव्हाप्रवेश कपालकुहरीं । होतां साधिली खेचरी ॥ मग रममाण व्हावया योगचक्रीं । नलगे वेळू ॥ ३२ ॥

श्लोक.

॥ रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥
॥ विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥
॥ न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥
॥ न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥
॥ पीडयते न स रोगेण लिप्यते न स कर्मणा ॥
॥ बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ॥

टीका—ऐकें शिष्यराया सुविचारीं । जिव्हा जाणें कपालकुहरी ॥ तिष्ठे जैं अर्धक्षणवरी । तैं होय महालाभ ॥ ३३ ॥ विषारी सर्पानें जरी दंश केला । तरी विषबाधा नोहे त्याला ॥ तैसें जरा मृत्यु व्याधि यांचा घाला ॥ न पडे तयावरी ॥ ३४ ॥ क्षुधा तृषा आणि निद्रा । अथवा मूर्च्छा आणि तन्द्रा ॥ हे सर्व नासती इया मुद्रा । प्रभावानें ॥ ३५ ॥ तो सर्व कर्मांशीं अलिप्त । पापपुण्यां नोहे लिप्त ॥ तयासी बांधूं गा न शकत । कालपाश ॥ ३६ ॥

श्लोक.

॥ चित्तं चरति खे यस्माज्जिव्हा चरति खे गता ॥
॥ तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥
॥ खेचर्यामुदितं येन विचरं लंबिकोर्ध्वतः ॥
॥ न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्या श्लेषितस्य च ॥

टीका—जयाचें गा चित्त । विचरे ब्रह्माकाशांत ॥ जिव्हा तालुरंध्रांत । प्रवेशे गा ॥ ३७ ॥ यासी मुद्रा खेचरी । बोलियली योगीश्वरीं ॥ या मुद्रेहूनि मुद्रा दुसरी । वरिष्ठ नसे ॥ ३८ ॥ तालुछिद्र जिव्हेंकरून । ज्या योगीयानें दिधलें झांकून ॥ तयाशीं स्त्रीनें देतां प्रेमालिंगन । न क्षरे बिंदु ॥ ३९ ॥

ऐसा प्रभाव या योगमुद्रेचा । बिंदु न क्षरे योगियाचा ॥ यास्तव तेथें काळाचा । न चले लागू ॥ ४० ॥ आणिकही या मुद्रेचा । प्रभाव निरूपूं साचा॥ जेणें साधकाचे मनाचा । उल्हासु होय ॥ ४१ ॥ ऐसे अनेक गुण । या मुद्रेठायीं असती जाण । ते तुज करवूं श्रवण । पुढील अध्यायीं ॥ ४२ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ ॥ श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत। केला असे ॥ ४३ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे खेचरी मुद्रा निरूपणं नाम चतुर्थोऽध्यायः

अध्याय पांचवा.

श्रीसद्गुरुचरणारविंदाभ्यां नमः । मालवीत तमदृश्यभास । कैसा उदेला ज्ञानचंडांश ॥ अनुभवेशीं प्रकाश । विस्तारला ॥ १ ॥ उदय पावतां ज्ञानदिनकर । कामक्रोधादिक चोर ॥ यांचा खुंटला व्यापार । चहूं दिशे ॥ २ ॥ उदया येतां नित्यादित्य । दिसूं लागतें त्रिजगत ॥ वाढतें झालें द्वैत । भेदबुद्धि ॥ ३ ॥ त्याहूनि गा याचे ठायीं । चमत्कार असे पाहीं ॥ याचा प्रकाश होतां निश्चयीं । दृश्य हारपे ॥ ४ ॥ आणि एक असे जाण । यासी नाहीं अस्तमान ॥ असे सदा संपूर्ण । अखंडैक ॥ ५ ॥ सूर्य उगवतां साचार । जनाचे आरंभती व्यापार ॥ ज्ञानरवीचा प्रकार । तैसा नोहे ॥ ६ ॥ ज्ञानानुभव रवि उगवतां । सर्व व्यापार खुंटती तत्त्वतां ॥ कर्माकर्माची वार्ता । नसेचि तेथें ॥७॥ हा उदया पावतां अर्क । जीवशिव चक्रवाक ॥ यांचें होतसे ऐक्य । अखंडित ॥ ८ ॥ वैराग्य किरण तत्व केवळ ॥ ते पडिले विवेक इंगळ । तेणें जाळी सकळ । भेदारण्य ॥ ९ ॥ अविद्या रात्रीचा संपूर्ण ॥ येणें लय जाहला जाण ॥ उदया पावतां अरुण । शुभेच्छा भूमी ॥ १० ॥ असो ऐसा श्रीगुरुकृपेंकरून । अनुभवादित्य प्रगटला जाण ॥ तेणें तमादि तिमिर निरसून । स्वस्वरूपा पावलों ॥ ११ ॥ असो मागील अध्यायीं स्वामींनीं । खेचरी मुद्रा सुलक्षणीं ॥ निवेदिली विस्तारेंकरुनी । क्रियेसहित ॥ १२ ॥ आणिकही त्याचि मुद्रेचे गुण । स्वामी करणार निरूपण ॥ तरी ते श्रवण करायालागीं माझें मन । आर्तभूत ॥ १३ ॥ तरी तो प्रकार आतां सम-

थांनीं । सांगिजे जी कृपा करुनी ॥ ऐसें बोलोनियां चरणीं । घातली मिठी ॥ ॥ १४ ॥ तंव सद्गुरू बोलती शिष्याप्रती । उठीं उठीं गा न करीं खंती ॥ खेचरी मुद्रेचे गुण इत्थंभूतीं । श्रवण करीं ॥१५॥ जया साधली मुद्रा खेचरी। तो पूर्णप्रतापी आणि ब्रह्मचारी । त्याचा बिंदु निर्धारीं । न क्षरे कदां ॥ ॥ १६ ॥ अथवा यदाकदाचित् । बिंदु तयाचा क्षरत ॥ तरि ऊर्ध्व आकर्षण करण्याचें सामर्थ्य । त्यासी असे ॥ १७ ॥

श्लोक.

॥ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् ॥
॥ व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥

टीका—साधक होय गृहस्थ । स्त्रीसंगमें बिंदु पतत ॥ तरी तो मुद्रा करूनि ऊर्ध्व नेत । ब्रह्मांडीं गा ॥ १८ ॥ योनिमुद्रे करूनि । बिंदु नेत ब्रह्मरंध्रस्थानीं ॥ ऐशी शक्ति तयालागुनी । प्राप्त होय ॥ १९ ॥ या वज्रोळी मुद्रेचें प्रकरण । पुढें करूं निरूपण ॥ ह्मणून संक्षेपानें । सांगितलें ॥ ॥ २० ॥ असो आणिक याचा गुणप्रकार । श्रवण करीं सविस्तर ॥ प्रमाणभूत साचार । सांगतों गा ॥ २१ ॥

श्लोक.

॥ ऊर्ध्वजिव्हः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः॥
॥ मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥

टीका—जिव्हा प्रवेशे तालुमुळीं ॥ तया सोमपान घडे नित्य काळीं ॥ अर्ध मासेंचि नवाळी । मृत्यु जिंके ॥ २२ ॥

श्लोक.

॥ नित्यं सोमकलापूर्णशरीरे यस्य योगिनः ॥
॥ तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥
॥ इंधनानि यथा वन्हिः तैलवर्तीं च दीपकः ॥
॥ तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥

टीका—नित्य सोमकले शरीर पूर्ण । तया तक्षकही दंश करितां जाण ॥ विषबाधा ती प्रमाण । नोहे कदां ॥ २३ ॥ जोंवरी आहे इंधन । तंव अग्नि न विझे जाण ॥ तैलवर्तींकरून । दीप तैसा ॥ २४ ॥ तेंवी जंव सोमकला

शरीरीं । तंव देहासी मृत्यु न मारी ॥ यालागीं ती योगेश्वरीं । अंगीकारिली ॥ २५ ॥ याचा आणिक उलट प्रकार । शब्दें बोलती शास्त्रें ॥ तेंही निवडुनी साचार । दावूं तूतें ॥ २६ ॥

श्लोक.

॥ गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥
॥ कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ॥

टीका—जो नित्य भक्षी गोमांस । पीतसे अमरवारुणी रस ॥ कुलतारक ह्मणिजे त्यास । इतर ते कुलघातक ॥ २७ ॥ तयानें एकोत्तरशत कुलें उद्धरिलीं समस्त । येर ते मानव होवोनि व्यर्थ ॥ पशुसम ॥ २८ ॥ याचा हा अर्थ । ऐकतां वाटे विपरीत ॥ परी हे बोलिले गा यथार्थ । शिवादियोगी ॥ २९ ॥

श्लोक.

॥ गोशब्देनोदिता जिव्हा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
॥ गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥
॥ जिव्हाप्रवेशसंभूतवन्हिनोत्पादितः खलु ॥
॥ चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥
॥ चुंबंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिव्हा रसस्पंदिनी ॥
॥ सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥
॥ व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं ॥
॥ तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥

टीका—गो शब्द ह्मणजे जिव्हा जाण । तीतें तालुछिद्रीं प्रवेशून ॥ तया नाम गोमांसभक्षण । बोलती योगी ॥ ३० ॥ हें महापापाचा नाश करी । ऐसें जाणावें निर्धारीं ॥ याचियोगें योगीश्वरीं । धन्यत्व असे ॥३१॥ वामभ्रुकुटीवरी । चंद्रामृताचा स्राव करी ॥ जिव्हा प्रवेशोनि तालूवरी । पान करील ते ॥३२॥ तया नांव अमरवारुणी प्राशन । जाणावें गा निश्चयानें ॥ हें कर्तृत्व जाणे पूर्ण । तोचि योगी ॥ ३३ ॥ जिव्हा प्रवेशुनी तालुस्थानीं । अनेक कटु आम्ल रस सेवी प्रेमेंकरुनी ॥ तरी ते सर्व क्षीराज्य मधुदुग्धामृतसम रुचि संपूर्णी । योगिया देत ॥ ३४ ॥ व्याधि सर्व लय पा-

वत । जरा मरण निवारत ॥ तयासन्निध शस्त्रघात । न शके येऊं ॥३५॥ अष्ट महासिद्धींची प्राप्ति । तया योगिया जाण होती ॥ सिद्धांशे वश होती । जयालागीं ॥ ३६ ॥

श्लोक.

**॥ मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हटा-
दूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां
चिंतयेत् ॥
॥ उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-
न्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जी-
वति ॥**

टीका—ऊर्ध्व भागीं षोडशदल । जें कां असे कमल ॥ त्यापासूनियां निर्मल । स्राव होय ॥ ३७ ॥ तें धारारूप अमृत । योगी योगबळें प्राशित ॥ जिव्हा कपालकुहरांत । दाटूनियां ॥ ३८ ॥ कुंडलिनीतें चिंतुनी । तृप्त होय अमृतपानीं ॥ तो सर्व आधि व्याधि तोडोनि । मुक्त होय ॥ ३९ ॥ कमलाऐशी सुकुमार । ज्याची देहाकृती होय अति सुंदर ॥ तोच जाणा निरंतर । चिरंजीव ॥ ४० ॥

श्लोक.

**॥ यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थम् ॥
॥ तस्मिन् तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगा-
नाम् ॥
॥ चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां तद्ब-
ध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः ॥**

टीका—मेरूसम उंच पूर्ण । नाडी सुषुम्ना असे जाण ॥ तीवरी चंद्रामृत जल समान । भरिलें असे ॥ ४१ ॥ जया बुद्धि सत्वगुणी । तो आत्मतत्त्वाची जाणे मांडणी ॥ तोचि चंद्रामृतग्रहणीं । योग्य होय ॥ ४२ ॥ चंद्रामृत जेव्हां झरे । तेव्हांचि मृत्यु गांठी बारे ॥ विचरी मुद्रेच्या अनुकरें । निवारी त्यातें ॥ ४३ ॥ खेचरीच्या प्रभावेंकरुनी । बंद करी तेथील सरणी ॥ तो मृत्यूचा शिरोमणी । न गांठी तया ॥ ४४ ॥ ह्मणोनियां मुद्रे ना-

म सुकरण । येणें चंद्रामृत न स्रवे जाण ॥ तो मृत्यूसी जिंकोन । अमर झाला ॥ ४५ ॥ यास्तव या मुद्रेवांचून । कार्यसिद्धि नोहे जाण । ह्मणोनि-यां योगीजन । आचरताती ॥ ४६ ॥

श्लोक.

॥ सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतःसमाचितम् ॥
॥ तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने ॥

टीका—इडा पिंगला सुषुम्ना । हस्तिजिव्हा गांधारी जाणा ॥ या पंचनाडींची प्रवाहप्रेरणा । बंद करणें ॥ ४७ ॥ हें ऐसें ज्ञानविवर । तें जाणा खेचरीचें घर ॥ तये ठायींचे पाझर । करणें बंद ॥४८॥ ते कां जिव्हे बंद करितां । खेचरी मुद्रा चढे हातां ॥ मग आत्मसाक्षात्कार पावतां । वेळू न लगे ॥ ४९ ॥

श्लोक.

॥ एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ॥
॥ एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥

टीका—ॐकार हा प्रणव जाण । हेंचि सृष्टिबीज कारण ॥ त्यापासूनि सृष्टि संपूर्ण । विस्तारली ॥५०॥ ह्मणोनि सृष्टिबीज एक । तें ॐकारचि असे देख ॥ यालागीं त्याचा करितां निष्टंक । प्राप्त होय योगसिद्धि ॥ ५१ ॥ तैशी सर्व मुद्रांमाझारीं । मुद्रा जाणावी खेचरी ॥ सर्व मुद्रांमाजीं थोरी । वर्णिती योगी ॥ ५२ ॥ सर्व देवामाजीं जाण । निरालंब भगवान ॥ सृष्टि आद्यंत कारण ॥ तोचि एक ॥५३॥ तेंवी सकलावस्था विचारी मनीं । अवस्था एक मनोन्मनी ॥ तिजहुनी श्रेष्ठ कोणी । अवस्था नसे ॥ ५४ ॥ ऐसा हा खेचरी मुद्रेचा प्रकार । निवेदिला सविस्तर ॥ पुढें बंधत्रयाचा विचार । सांगू तूतें ॥ ५५ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ५६ ॥
इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे खेचरी मुद्रागुणवर्णनं नाम पंचमोऽध्यायः ॥

अध्याय सहावा.

श्रीपरमात्मने नमः । अविद्या चिखलामाझारीं ॥ मी खेळत होतों अविचारीं । श्रीगुरु तुह्मीं धरोनि करीं ॥ काढिलें मज ॥ १ ॥ ज्ञानगंगेवरी नेऊनी । चिखल टाकिला धुवोनी ॥ बैसोनि हृदयभुवनीं । योगरहस्य वदविलें ॥ २ ॥ काय सांगावा नवलावो । जेथें श्रुतींचा न चले आवो ॥ तोचि स्वरूपानुभवो । दाविला डोळां ॥ ३ ॥ स्वरूपानुभवो पहातां । वेदां पार नलगे सर्वथा ॥ नेति नेति ह्मणोनि तत्त्वतां । परतल्या श्रुति ॥ ४ ॥ ऐसा स्वरूपानुभव केवळ । तो करूनि दिधला करतलामल ॥ एथें कुतर्कवादियांचें बळ । खुंटविलें ॥ ५ ॥ असो मागिलिये अध्यायीं जाण । खेचरी मुद्रेचे गुण ॥ निरूपिले संपूर्ण । सविस्तरें ॥ ६ ॥ आतां बंधत्रय मुद्रा प्रकार । ऐका सांगतील सविस्तर ॥ तो श्रवण करा जी चतुर । संतश्रोते ॥७॥ उड्डियान मूल जालंधर । हा त्रिबंधाचा प्रकार ॥ येथें सांगूं सविस्तर । श्रवण करा ॥ ८ ॥ त्यांमाजीं आतां प्रथम उड्डीयान । त्याचें करूं निरूपण ॥ एकाग्र चित्तें करून । अवधारा ॥ ९ ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥
॥ तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥
॥ उड्डीयनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगः ॥
॥ उड्डीयनं तदेवस्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥

टीका—ज्या बंधाच्या योगानें । वायु सुषुम्नामार्गेंकरून ॥ करीतसे उड्डान । यास्तव उड्डियान नाम तया ॥ १० ॥ अथवा प्राणवायु हा पक्ष्यासमान । श्रांत सुषुम्नेमाजीं करी गमन ॥ यास्तव या बंधासी उड्डीयान । योगी ह्मणती ॥ ११ ॥ तरी ही बंधमुद्रा कैसे रीतीं । आचरावी कोणे स्थिति ॥ तें सांगूं यथानिगुती । सविस्तरें ॥ १२ ॥

श्लोक.

॥ उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥
॥ उड्डीयनो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥

टीका—नाभि ऊर्ध्व आणि अधोभाग । वायूतें आकर्षुनी सांग ॥ पुढील जें उदरांग । पृष्ठीकडे ओढावें ॥१३॥ या नांव उड्डीयान ह्मणती । याची जाणा ही मुख्य कृति ॥ हा मृत्युगजाप्रति । सिंह जाणा ॥ १४ ॥

श्लोक.

॥ उड्डीयनं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥
॥ अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥

टीका—हा जरी सहज जाणा । परी गुरुमुखें उमजोन घ्यावी खुणा ॥ हा सदा अभ्यासिया वृद्धा तरुणा । अवस्था दे ॥ १५ ॥ ह्मणूनि गुरुमुखें करूनि ग्रहण । सदा अभ्यासावा जाण ॥ तया अभ्यासें जाऊनि वृद्धपण । युवा होय ॥ १६ ॥

श्लोक.

॥ नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥
॥ षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥

टीका—वर निवेदिलें त्याचप्रमाणें । नाभी अधोर्ध्व प्रयत्नानें ॥ क्रिया कीजे पश्चिमतानें । यथोचित ॥ १७ ॥ ही क्रिया करतां षण्मास । तो मृत्यु जिंकी हें नाहीं विशेष ॥ तो अधिकारी पूर्ण मोक्षास । निश्चयेंशी ॥१८॥

श्लोक.

॥ सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥
॥ उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥

टीका—सर्व बंधांमाजीं बंध जाण । मुख्य उड्डीयान ॥ यासी अभ्यासितां जाण । सहज मुक्ति ॥ १९ ॥ याचें ऐसें कारण । सुषुम्ने प्रवेश करी प्राण ॥ तेणें साधका निश्चयेंकरून । प्राप्ति समाधियोगाची ॥ २० ॥ आतां मूळबंध प्रकार । तोही सांगतों सविस्तर ॥ चित्त करोनि सुस्थिर । श्रवण करा ॥ २१ ॥

श्लोक.

॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद् गुदम् ॥
॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥
॥ अधोगतिअपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥

॥ आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥
॥ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥
॥ वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥

टीका—शिवणीवरी टांच देऊन । बंद करावा वायु अपान ॥ तो ऊर्ध्व चढवावा पूर्ण । या नांव मूलबंध ॥ २२ ॥ अपानाची अधोगति । मोडूनि लाविजे ऊर्ध्व पंथीं ॥ या नांव गा ह्मणती । मूलबंध ॥२३॥ ह्या मूलबंधाचा अभ्यास । नित्य करितां साधकास ॥ मग अपानवायूस । गति ऊर्ध्व होय ॥ २४ ॥

श्लोक.

॥ प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
॥ गत्वा योगस्य संसिद्धिर्यच्छतो नात्र संशयः ॥
॥ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥
॥ युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥

टीका—या मूलबंधेंकरून । एक होती प्राणापान ॥ नादबिंदु हे पूर्ण । एक होती ॥ २५ ॥ तया योगें जाणें पाहें । योगसिद्धि निःसंदेहें ॥ साधकालागीं प्राप्त होय । निश्चयेंशी ॥ २६ ॥ एक झालिया प्राणापान । मूत्रपुरीषां क्षय होय जाण ॥ वृद्ध तो होय तरुण । यया अभ्यासें ॥ २७ ॥

श्लोक.

॥ अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ॥
॥ तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुना हता ॥
॥ ततो यातौ वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ॥
॥ तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥

श्लोक—(याज्ञव.)

॥ देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभम् ॥
॥ त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदाम् ॥
॥ मंडलं तु पतंगानां सत्यमेव ब्रवीमि ते ॥
॥ तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावके ॥

टीका—अपानवायु ऊर्ध्व जातां । तो जठराग्नीसी लागे तत्त्वतां ॥ तेणें होत प्रफुल्लितता । त्या अग्नीची ॥ २८ ॥ अपानवायुयोगानें । जठरानल संतप्त होत तेणें ॥ तो ताप कुंडलिनीकारणें । स्पर्शतसे ॥२९॥ तो जठरानल आणि अपान । या ऐक्या तप्त तो होत प्राण ॥ मग तो ताप कुंडलिनीकारणें । असह्य होय ॥ ३० ॥

श्लोक—(ह. प्र.)

॥ तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ॥
॥ दंडाहतभुजंगीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥
॥ बिलं प्रविष्टे च ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् ॥
॥ तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥

टीका—मग तया तापेंकरून । सुप्त कुंडलिनी पावे उत्थान ॥ जेंवी दंडहननें भुजंगी जाण । सरळ होय ॥ ३१ ॥ मग ती गा कुंडलिनी । प्रवेशे ब्रह्मनाडिस्थानीं ॥ यासाठीं योगियांनीं । मूलबंध करावा ॥ ३२ ॥ ब्रह्मनाडिस्थानीं कुंडलिनी प्रवेशतां । समाधि ये योगियाचे हाता ॥ यास्तव मूलबंधा आचरितां । न कीजे आळसु ॥ ३३ ॥ आतां तिसरा बंध जालंधर । तोही सांगतों प्रकार ॥ श्रोतियें व्हावें सादर । श्रवणासी ॥ ३४ ॥

श्लोक—(जालंधर)

॥ कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चुबुकं दृढम् ॥
॥ बंधो जालंधराख्यो ऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥

टीका—कंठ करोनि संकोचन । हनुवटी हृदयासी लावावी जाण ॥ नेहटावी पूर्ण । दृढत्वेंशी ॥ ३५ ॥ यासी गा योगीश्वर । नाम ह्मणती जालंधर ॥ याचे गुण प्रकार । श्रवण करीं ॥ ३६ ॥

श्लोक.

॥ बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ॥
॥ ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥
॥ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥
॥ न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥
॥ कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद् दृढम् ॥

॥ मध्ये चक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥

टीका—ह्या जालंधर बंधेंकरून । शिराजालाचें होतसे बंधन ॥ ऐसें हें लक्षण । असे याचें ॥ ३७ ॥ आणि जें सांगितलें चंद्रामृत । तें अधोभागीं होतें पतित ॥ तेंही येणें जाणाहो निश्चित । न पडे बिंदु ॥ ३८ ॥ या लागीं यासी । जालंधर ह्मणती योगीऋषी ॥ हा कंठगत रोग सर्वस्वेंसी । दूर करी ॥३९॥ मुख्य जालंधरबंधलक्षण । कंठ करावा संकोचन ॥ येणें कपालकुहरीचें अमृत जाण । न पडे अग्नीं ॥ ४० ॥ आणि प्राणवायु गा निश्चित । कदापि जाण नोहे कुपित ॥ ह्मणजे स्थान सोडोनि भलतिया नाडींत । प्रवेश न करी ॥ ४१ ॥ कंठ संकोच करून । इडापिंगला नाडी जाण ॥ ह्या बुजाव्या गा पूर्ण । विशुद्ध चक्रीं षोडश आधारें बंधन । होत जें का ॥४२॥ ते कैसे षोडश आधार । तेही सांगूं सविस्तर ॥ गोरक्षसिद्धांतींचा विचार । पाहूनियां ॥ ४३ ॥

श्लोक—(गो. सि.)

॥ अंगुष्ठगुल्फजानूरूसीवनींलिंगनाभयः ॥
॥ हृद्ग्रीवाकंठदेशश्च लंबिका नासिका तथा ॥
॥ भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकम् ॥
॥ एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः ॥

टीका—अंगुष्ठ गोफे ढोपे ऊर । योनिस्थान लिंग नाभि सपूर ॥ हृदय ग्रीवा कंठ साचार । ग्रीवानळी ॥ ४४ ॥ भिंवयाचा मध्य जाण । लंबिका ललाट मस्तक ब्रह्मरंध्र पूर्ण ॥ ऐसे हे संपूर्ण । षोडशाधार ॥ ४५ ॥

श्लोक.

॥ मूलस्थानं समाकृष्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥
॥ इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमेपथि ॥
॥ अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ॥
॥ ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥

टीका—मूलस्थानीं मूलबंध । उड्डीयान करावा प्रसिद्ध ॥ इडापिंगला होऊनि बंद । वाहती पश्चिमपथीं ॥ ४६ ॥ ऐशिया प्रकारें करून । वायूचा लय करावा जाण ॥ येणें जरा आणि मरण । निवारतें ॥ ४७ ॥ रोगादि

समस्त । योगिया कदां न स्पर्शत ॥ ह्मणूनि गा ययांत । आचरिती ॥४८ ॥

श्लोक.

॥ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥
॥ सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥

हे ऐसे बंधत्रय । सर्व योगमार्गीं सहाय ॥ ह्मणूनि यांची सोय । न सांडावी ॥ ४९ ॥ महासिद्ध पुरुषांनीं । अंगीकारिलें अतिप्रीतीनें ॥ सर्व हठतंत्र साधनीं । योग्य जाणा ॥९०॥ ययाचि गा अभ्यासीं । योगसिद्धि निश्चयेंसीं ॥ प्राप्त होय योगियासी । येणेंकरूनी ॥ ९१ ॥ मुख्य यांतील हें वर्म । श्रवण करा गुप्त परम ॥ अमृत सांडितां बाधती धर्म । जरामरणाचे ॥ ॥ ९२ ॥ याविषयीं विपरीत करणी । मुद्रा असे सुलक्षणी ॥ ते पुढील अध्यायीं विस्तार करूनी । सांगू तुह्मां ॥९३॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ९४ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे बंधत्रयनिरूपणंनाम षष्ठोऽध्याय ॥

अध्याय सातवा.

श्रीदत्तात्रेयाय नमः ॥ जयजयाजी श्रीगुरु दातारा । माझा भवभ्रमु गा कृपासागरा ॥ निरसून टाकिला सारा । दृष्टिमात्रें ॥ १ ॥ तुमचिये कृपेंकरून । निरसलें गा जीवपण ॥ माझें स्वरूप मज पूर्ण । दाविलें गा ॥२॥ डोळियाचा तो डोळा । उघडोनि दाविली चित्कळा ॥ काय मी वानूं कृपाळा । कर्तृत्वासी ॥ ३ ॥ तुमचिये कृपावलोकनें । खुंटलें गा जन्मा येणें ॥ देहीं असतां भोगी पूर्णपणें । मोक्षसुखातें ॥ ४ ॥ ऐशी कृपेची नवाई । काय होईन मी उतराई ॥ तरी मौन्यें तुमचे पायीं । ठेविलें शिर ॥ ५ ॥ मागिलीये अध्यायाचे अंतीं । बोलिलेती कृपामूर्ति ॥ कीं विपरीतकरणी मुद्रा तुजप्रती । पुढें सांगूं ॥ ६ ॥ ह्मणूनि ती मुद्रा करावी श्रवण । हाचि हेतु असे जाण ॥ तरी तो करावा पूर्ण । सद्गुरुराया ॥७॥ अमृताचे आरोगणें । तयासी पुरे ऐसें कोण ह्मणे ॥ तैशी अधिकाधिक प्रीति श्रवणें । जडली असे ॥ ८ ॥ अन्यत्र भोजनीं पाहीं । धालेपण तयाठायीं ॥ परी इया श्रवण-

भोजनीं नवाई । वेगळीच ॥ ९ ॥ एथें जंव जंव ऐकावें । तंव तंव अधिकाधिक क्षुधित व्हावें ॥ तृप्तिही गा नोहे । कदाकाळीं ॥ १० ॥ ह्मणूनि आतां पुढतपुढतीं । हेचि माझी असे विनंति ॥ विपरीतकरणी मुद्रा कैसीया रीति । दावा स्वामी ॥११॥ ऐसें शिष्यें प्रार्थितां । बहु आनंद सद्गुरूचिया चित्ता ॥ ह्मणती तूं गा बोलवितोसी कथा । योगमार्गाची ॥ १२ ॥ अरे हा योगमार्ग जरी कठिण । परी गा तुझिया निमित्तेंकरून ॥ प्रगटविलीं साधनें । जगामाजीं ॥१३॥ असो आतां मुद्रा विपरीतकरणी । तीही सांगतो तुजलागुनी ॥ सर्वेंद्रियां एकवटुनी । आतां ऐकें ॥१४॥ ही मुद्रा सुलक्षण । गुरुमुखें ध्यावी साधून ॥ यांतील सूक्ष्म क्रिया संपूर्ण । न येती सांगतां ॥ १५ ॥ यालागीं त्या दाखण्याच्या कळा । तो मार्गचि असे निराळा ॥ अनुभवावीण लेखनें तो सोहळा । वर्णितां नये ॥१६॥ याचें वर्म पहातां एकंदरींत । तुज मी दावितों ध्वनित ॥ ब्रह्मामृतधारा गा निश्चित । न पडावी अग्निमुखीं ॥ १७ ॥ तो विंदु अग्नींत । पडतां जन्ममरण जरारोगादि समस्त ॥ सर्वत्र जगासीं प्राप्त । होत आहेती ॥ १८ ॥ तो अमृतबिंदु संरक्षितां । मग जरारोग वार्ता ॥ नाहीं नाहीं गा सर्वथा । निश्चयेंसीं ॥ १९ ॥ याचिसाठीं बंधत्रय । याचिलागीं विपरीतकरणी करावी पाहे ॥ याचिसाठीं योगमार्ग सोय । आचरणें ॥ २० ॥ असो आतां बहु भाषण । ऐकें विपरीतकरणी मुद्रालक्षण ॥ ही मुद्रा करितां रक्षण । होय बिंदु ॥ २१ ॥

श्लोक.

॥ यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥
॥ तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥

टीका—तालुस्थानाहुनी चंद्रामृत । किंचित् किंचित् असे स्रवत ॥ तें जठरीं पडूनि ग्रासित । सूर्य त्यातें ॥२२॥ ह्मणूनियां प्राण्यासी जाण । पीडियेलें जरामरण रोगेंकरून ॥ जो त्याचें करी रक्षण । त्यासी न बाधी ॥२३॥

श्लोक.

॥ तत्रास्थिकरणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ॥
॥ गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥

टीका—तेंचि जाण चंद्रामृत । सूर्यमुखीं न पडावें निश्चित ॥ यासाठीं

मुद्रा ही विपरीत । करणें लागे ॥ २४ ॥ परी ही गा गुरुमुखेंविण तत्त्वतां । न सांपडे कोटि शास्त्रें धुंडाळितां ॥ आतां चंद्रसूर्य यांसीं जाणावया निश्चितां । सांगूं योगखूण ॥ २५ ॥

श्लोक—(गोर. वा.)

॥ नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः ॥
॥ अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले तु चंद्रमाः ॥
॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ॥
॥ करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्नुते ॥

टीका—नाभिस्थानीं जठरपावक । त्यासी सूर्य ह्मणती देख ॥ तालुमूळीं अमृतस्राव करी सम्यक । तोचि जाणा चंद्रमा ॥ २६ ॥ तो चंद्र वर्षे अमृतास । जठररविकरी त्याचा ग्रास ॥ तेणें या शरीरास । जरा मृत्यु लागले ॥ २७ ॥ तरी विपरीतकरणी करून । अमृत कीजे रक्षण ॥ ऐकें त्या करणीचें लक्षण । सांगूं तुज ॥ २८ ॥

श्लोक.

॥ ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥
॥ करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥

टीका—तालु करूनि खालती । नाभी न्यावी ऊर्ध्वगति ॥ ऐशी कीजे देहाकृती । ती नांव विपरीता ॥ २९ ॥ या मुद्रेंकरून । चंद्र अधो होय जाण ॥ ऊर्ध्व होताहे अग्न । जठरींचा ॥३०॥ हिचें नांव विपरीतकरणी । गुरुमुखें घ्यावी ओळखोनी । ही साधीलिया निश्चयानें । जरामृत्यु न बाधती ॥३१॥ याचा ऐसा प्रकार । भूमीसी टेंकुनी शिर ॥ चरण दोनी वर । अधराधर धरावे ॥ ३२ ॥ पुढें वरीचि घालावें आसन । ही क्रिया घ्यावी समजोन ॥ ऐसा अभ्यास नित्य क्षणक्षण । वाढवावा ॥३३॥ ऐसा अभ्यासु वाढवितां । एक प्रहर मुद्रा होय तत्त्वतां ॥ तेणें प्राणजयो हातां । येत सहजें ॥ ३४ ॥

श्लोक.

॥ नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निप्रवर्धिनी ॥
॥ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥
॥ अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ॥

टीका--जो नित्य मुद्रा करी विपरीतकरणी । त्याचा अत्यंत वाढे जठराग्नि ॥ अत्याहारही तत्क्षणीं । भस्म होय ॥ ३५ ॥ तया अल्पाहार करितां । उपेक्षिजे गा नये सर्वथा ॥ यास्तव साधकें आहार यथेच्छता । करावा तेणें ॥ ३६ ॥

श्लोक.

॥ अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥
॥ क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥

टीका—या मुद्रेचा अभ्यास । जरी करणें साधकास ॥ तरी प्रथम क्षण दिवस । करीं अभ्यास ॥ ३७ ॥ मग नित्य दिवसेंदिवस । क्षणक्षण वाढवावा विशेष ॥ यापरी प्रहर एक षण्मास । अभ्यास कीजे ॥ ३८ ॥

श्लोक.

॥ वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥
॥ याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥

टीका—एकयाम नित्य अभ्यास करितां ॥ जाय निश्चयें वलीपलितता । निश्चयें जाणावा तत्त्वतां । तो कालजित ॥ ३९ ॥ ऐशी हे मुद्रा विपरीतकरणी । सांगितली तुजलागुनी ॥ आतां पुढील अध्यायीं अमरोळी वज्रोळ्यादि तिन्ही । मुद्रा सांगू ॥ ४० ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥४१॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे विपरीतकरणीमुद्रानिरूपणं नाम सप्तमोऽध्यायः ॥

अध्याय आठवा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ जयजय सद्गुरु रघुनंदना । मारोनि अहंभावरावणा ॥ सुप्रबोध-बिभीषणा । दिधलें राज्य ॥ १ ॥ सद्बुद्धि जानकी जाणें । चोरूनि नेली अहंरावणें ॥ म्हणोनि त्या कारणें ॥ सकुल निर्दाळिला ॥ २ ॥ विवेक हनुमंत ॥ तुजपाशीं सदां तिष्ठत ॥ सुविचार जांबुवंत । जवळी सदा ॥ ॥ ३ ॥ जाऊनि वैराग्य-अंगद । अहंरावणासी केला बोध ॥ परी तो नायकेचि निर्बुद्ध । गर्वेंकरुनी ॥ ४ ॥ ऐसे अहंभाव आणि गर्व जाण ॥ नि-

वटिले रावण कुंभकर्ण ॥ मग राज्यीं स्थापी प्रबोध-बिभीषण । अत्यानंदें ॥ ५ ॥ सुषुम्ना पुष्पकविमानीं ॥ सकळां बैससी घेऊनी । समाधिमुख आयुधें लागोनी । निघालासी ॥ ६ ॥ विशुद्धचक्रनंदिग्रामीं येउनी । भरत जीवात्म्याची झाली मिळणी ॥ मग दोघां ऐक्य होउनी । पावला स्वस्थळां ॥ ७ ॥ तेथें जैत रे जैत । ध्यानाचें निशाण गर्जत ॥ तया आनंदसागरांत । निमग्न होशी ॥ ८ ॥ असो जे कां गुरुपुत्र असती ॥ तेचि या सुखातें जाणती ॥ इतरां वाटे बडबड ती । रेटम कहाणी ॥९॥ तेथें आनंद आनंदातें घोटी । सांगतां परेसी पडे मिठी ॥ परी मी बालमती चावटी । करित असें ॥ १० ॥ ऐकतां हे अरुष बोल । श्रोतियां येती सुखाचे डोल ॥ म्हणती फारचि बोलसी सखोल ॥ अनुभवेंशी ॥ ११ ॥ तुझिया बोलाचें कौतुक । आह्मां वाटे आत्यंतिक ॥ हें अत्यानंदा चोख ॥ द्वार केलें ॥ १२ ॥ ऐकोनि संतांचें वचन । चरणीं केलें साष्टांग नमन ॥ ह्मणे हें नोहे माझें ज्ञान ॥ निश्चयेंशी ॥ १३ ॥ ही असे प्रेरणा सद्गुरूची ॥ त्यावरी जोडली कृपा तुमची । तयायोगें अक्षरांचीं ॥ बैसतीं ठाणीं ॥ १४ ॥ ग्रंथबीज सद्गुरुनाथ । त्यावरी तुमचें कृपांबु वर्षत ॥ तेणेंचि होय सफलित ॥ योगवृक्ष हा ॥१५॥ तंव संत ह्मणती बहु झालें ॥ हें सर्व आह्मांसी पावलें ॥ आतां पुढील प्रकार बोले ॥ वज्रोळीचा ॥ १६ ॥ तैं चिमणासुतें विनविलें भावें ॥ जी बहु बोला रोषा न यावें ॥ आतां पुढील कथे अवधान द्यावें । कृपा करूनि ॥ १७ ॥ आतां वज्रोळीचा प्रकार । चरणीं निवेदीन सविस्तर ॥ चित्त करोनियां स्थिर ॥ ऐकावें जी ॥ १८ ॥

श्लोक.

॥ स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ॥
॥ वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धभाजनम्॥
॥ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ॥
॥ क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥

टीका—आरंभीं वज्रोळीची ख्याती ॥ ऐका सांगतों श्रोतीं । जेणें उमज पडे चित्तीं ॥ सुलभेंकरोनी ॥१९॥ योगोक्त नियमावांचूनी। वज्रोळी आचरेल कोणीं ॥ तरीही तो अष्टसिद्धींलागूनी ॥ प्राप्तिकर होय ॥ २० ॥ या वज्रोळीकारणें । दोन वस्तू अवश्य होणें ॥ जया प्राप्त असती नेमानें ॥

तया फावे ॥ २१ ॥ एक पाहिजे दुग्धपान ॥ दुसरें स्त्री पाहिजे आधीन ॥ या दोहीं वस्तूंवांचून ॥ साधणें नाहीं ॥ २२ ॥

श्लोक.

॥ मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥
॥ पुरुषोप्यथ वा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥

टीका—पुरुष अथवा स्त्री जाण । रतिसंग झाल्या संपूर्ण ॥ शिश्नें वीर्य घ्यावें ओढून । ऊर्ध्वभागीं ॥ २३ ॥ ऐसा जो करील अभ्यास । तो पावे वज्रोळीसिद्धीस ॥ ऐसें जाणावें निश्चयास । धरूनि मनीं ॥ २४ ॥

श्लोक.

॥ यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ॥
॥ शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥

टीका—प्रथमतः अति बारीक । चतुर्दश अंगुळें लांब देख ॥ नागधातु-सळी सम्यक । अति स्वच्छ करावी ॥ २५ ॥ ती सळई ऐशी जाण । नि-र्गुळीत असावी परिपूर्ण ॥ ती घेऊनि आचरण । ऐसें करीं ॥ २६ ॥ मग ती गा नित्य नित्य । अंगुळ प्रवेशावी शिश्नांत ॥ ऐशी शेवटीं द्वादश अं-गुळपर्यंत । प्रवेशावी ॥ २७ ॥ राहिली जी अंगुळें दोन । ती सारावी बांक देऊन ॥ मग तैशीच सूक्ष्म आणि पोकळ जाण । रजतनळी करवावी ॥२८॥ मग ती रजतनळी घेऊन । इंद्रियांत करावी प्रवेशन ॥ थोडथोडी एक बा-जूनें फूत्कार करून । अभ्यास करावा ॥ २९ ॥

श्लोक.

॥ नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ॥
॥ चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥

टीका—स्त्रीभगीं जाण रेत ॥ जेव्हां होतें निःसृत ॥ तें पतत पतत ॥ ऊर्ध्व खेंची ॥ ३० ॥ अथवा पतनही पावलें जरी ॥ तरी ऊर्ध्व खेंचावें स-त्वरीं ॥ तेथें त्याचें रक्षण करीं । वज्रोळीनें ॥ ३१ ॥

श्लोक.

॥ एवं च रक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥
॥ मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥

टीका—ऐसा बिंदु रक्षण करी ॥ साधका मृत्यु नये निर्धारीं ॥ वीर्य रक्षितां होय अमरी ॥ वज्रोळीनें ॥ ३२ ॥

श्लोक.

॥ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ॥
॥ यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥

टीका—जो कोणी साधक जाण ॥ वज्रोळी अभ्यासेंकरून ॥ आपुलें वीर्य करी जतन ॥ कालभय तया नसे ॥ ३३ ॥ कारण जोंपर्यंत ॥ बिंदु नाहीं खालीं पडत ॥ तंववरी मृत्यु सत्य ॥ नये कदां ॥ ३४ ॥

श्लोक.

॥ चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितं ॥
॥ तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥

टीका—मनुष्याचें रेतस्खलन ॥ केवळ मनावरी अवलंबून ॥ जरी मन स्थिरावलें जाण ॥ रेतही स्थिर त्यायोगें ॥ ३५ ॥ ह्मणोनी मनाधीन रेत ॥ आणि रेताधीन जीवित ॥ मन आपुल्या स्वाधीन ठेवित ॥ योगी याचि कारणें ॥ ३६ ॥

श्लोक.

॥ ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् ॥
॥ मेंढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥

टीका—ऋतुमती स्त्रीचें रज जाण ॥ आणि आपुलें जें पावलें रेत पतन ॥ दोन्हीही शिश्नें ओढून ॥ तोचि योगी अभ्यासी ॥ ३७ ॥

श्लोक—(सहजोली)

॥ सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ॥
॥ जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥
॥ वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥
॥ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥
॥ सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धया योगिभिः सदा ॥
॥ अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥

टीका—वज्रोळीमुद्रे जाण । भेद असती आणिक दोन ॥ सहजोली अमरोली करून । प्रसिद्ध ऐसे ॥ ३८ ॥ ऐसे हे जरी भेद तीन । परी या त्रयींचें ऐक्य पूर्ण ॥ सर्वांचें फल समान । सहजचि असे ॥ ३९ ॥ ऐका सहजोलीचें लक्षण । शुद्ध गाईचें घ्यावें शेण ॥ तयाचें भस्म करून । ठेवावें गा ॥ ४० ॥ रतिसंग झालियावरी । शांत व्हावें क्षणभरी ॥ मग तें भस्म ललाटनेत्रांवरी । उभयतांनीं लावावें ॥ ४१ ॥ याप्रमाणें मत्स्येंद्रादि योगियांनीं । सहजोली प्रगटविली जनीं ॥ येणें योगी भोगी असोनी । पावती मोक्ष ॥ ४२ ॥

श्लोक.

॥ अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥
॥ निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥

टीका—जे कां असती पुण्यवान ॥ धीर आणि तत्त्वदर्शी पूर्ण ॥ तैसेचि जे निर्मत्सर जाण ॥ तयांसीच हे लाभे ॥४३॥ अंतरीं द्वेषी जे कां कपटी ॥ एकलखोरे महाहट्टी ॥ तयां कदापिही योगहातोटी ॥ न साधे गा ॥ ४४ ॥

श्लोक–(अमरोली)

॥ पित्तोल्बणत्वात्प्रथमांबुधारा ॥
॥ विहाय निःसारतयांत्यधारा ॥
॥ निषेव्यते शीतलमध्यधारा ॥
॥ कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥

टीका—खंड कापालिकाचें मत । साधकें शिवांबु घ्यावें नित्य ॥ धारा त्यागावी आदि अंत्य । ग्रहण करावी मध्य धारा ॥ ४५ ॥ याविषयीं शिवांबु कल्प । शंकरें देवीशीं अति साक्षेप ॥ करूनि निवेदिला आहे अनूप । तो अवश्य पहावा ॥ ४६ ॥ अनानुभवी शास्त्रज्ञ लोक । अनेक लढविती तर्क ॥ परी हा मार्ग कापालिक । सत्य असे ॥४७॥ यास्तव शिवांबु कल्प पहावा । वितर्कवाद सोडावा ॥ तेणेंचि सांपडे बरवा । मार्ग याचा ॥ ४८ ॥ त्यामाजीं पात्रविचार । सांगितला सविस्तर ॥ अणिक कथिला मंत्र आघोर । ग्रहण करण्या ॥ ४९ ॥ तया अनुष्ठानेंकरून । प्राप्त होय दिव्य ज्ञान ॥

आत्मज्योति प्रगटून । मोक्ष पावे ॥९०॥ या मार्गामाजीं तत्त्वतां । शास्त्रियाची न चाले तर्कवितर्कता ॥ गुरुकृपेंचि हे येत हातां । निश्चयेंशी ॥९१॥

श्लोक.

॥ अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ॥
॥ वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥

टीका—ही अमरवारुणी गा नित्य । सादरें विधियुक्त प्राशित ॥ वज्रोली करोनि आचरत । अमरोलीतें ॥ ९२ ॥ इयेसीच अमरोली ऐसें म्हणावें । नित्य नियमें आचरावें ॥ आणिकही श्रवण करावे । प्रकार जे ॥९३॥

श्लोक.

॥ अभ्यासान्निःसृतां चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ॥
॥ धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥

टीका—अमरोली अभ्यासेंकरून । निघे धारा चंद्रामृत जाण ॥ त्यांत भस्म मिळवून । ललाट नेत्र स्कंधीं लावावें ॥ ९४ ॥ ऐसे परी आचरितां । दिव्यदृष्टि होय तत्त्वतां ॥ त्रिकालज्ञत्व हातां । येत असे ॥ ९५ ॥

श्लोक.

॥ पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
॥ यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥
॥ तस्याः किंचिद्रजोनाशं न गच्छति न संशयः ॥
॥ तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥

टीका—ज्या परी पुरुष जाण । तेंवीचि स्त्रीही करी आकर्षण ॥ जरी रज रेत खेंची संपूर्ण । तरी ती जाणा योगिनी ॥९६॥ त्या स्त्रीचे रजाचा । किंचित्‌ही नोहे नाश साचा ॥ ऐसा या वज्रोलीचा । प्रभाव असे ॥ ९७ ॥ आणिक वज्रोलीच्या योगानें । नाद बिंदु अनुभवणें ॥ रज रेतासीं गा नेणें । ऊर्ध्व पंथीं ॥ ९८ ॥

श्लोक–(अमृ. बिंदु.)

॥ बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ॥
॥ अनयोर्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणाम् ॥

टीका—स्त्रीरज आणि पुरुषरेत । यांचा बाह्य योग जेव्हां होत ॥ तेणें सृष्टयुद्भव निश्चित । सत्य होय ॥ ५९ ॥ योग हा अभ्यंतरीं । वज्रोलीमार्गें होय जरी ॥ करिती जे निर्धारीं । तेचि योगी जाणावे ॥ ६० ॥ म्हणूनि नाद बिंदूचें । अभ्यंतरीं ऐक्य करावें साचें ॥ तेंचि योगसिद्धीचें । कारण असे ॥ ६१ ॥

श्लोक.

॥ बिंदुश्चंद्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमयं तथा ॥
॥ अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् ॥

टीका—बिंदु हा चंद्र जाणावा । रज सूर्य ओळखावा ॥ उभयसंगमें प्राप्त व्हावा । परम लाभ ॥ ६२ ॥

श्लोक.

॥ स्वर्गदो मोक्षदो बिंदुर्धर्मदोऽधर्मदस्तथा ॥
॥ तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठंति सूक्ष्मरूपतः ॥

टीका—रेत जाण स्वर्गमोक्षातें । तैसेंचि धर्माधर्मातें ॥ निःसंशय पाववितें । तत्क्रियेनें ॥ ६३ ॥ रेतामाजीं सर्व देवता । अंशरूपें राहती तत्त्वतां ॥ ह्मणोनि तत्क्रिया आचरितां । फलद्रूप होय ॥ ६४ ॥

श्लोक.

॥ स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥
॥ वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥

टीका—वज्रोलीच्या अभ्यासानें । रजरेताचें ऐक्य करणें ॥ सर्व सिद्धि प्राप्त तेणें । निश्चयेंशी ॥ ६५ ॥

श्लोक.

॥ रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥
॥ अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥

टीका—जी स्त्री वज्रोलीचे अभ्यासानें ॥ रजरेत घेई ऊर्ध्व खेंचून ॥ ती भूत भविष्य वर्तमान ॥ सहज जाणे ॥ ६६ ॥ ती आकाशें करील गमन ॥ ऐसें सामर्थ्य तिजकारणें ॥ येत असे निश्चयें जाण ॥ वज्रोलीनें ॥ ६७ ॥

श्लोक.

॥ देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥
॥ अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥

टीका—या वज्रोलीचे अभ्यासानें ॥ देहसिद्धि रूपलावण्य ॥ बल येत वज्रासमान ॥ निःसंशय साधका ॥ ६८ ॥ हा योग महा पुण्यकर ॥ भोग भोगोनि मोक्षदातार ॥ ह्मणोनी यातें योगीश्वर ॥ वज्रोली बोलती ॥६९॥ मुख्य जाणावी वज्रोली ॥ पोटभेद सहजोली अमरोली ॥ सविस्तरें निवेदिली ॥ यथामती ॥ ७० ॥ आतां पुढिलिये अध्यायीं ॥ शक्तिचालन सांगू पाहीं ॥ श्रवण करा नवाई ॥ वेगळी तिची ॥७१॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ ॥ श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत ॥ केला असे ॥७२॥

इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे वज्रोली, सहजोली, अमरोल्यादि निरूपणं नाम अष्टमोऽध्यायः समाप्तः

अध्याय नववा.

श्रीगणेशाय गमः ॥ ॐनमो जी श्रीगुरुनाथा । तूं परमप्राप्तीचा दाता ॥ तुझिये चरणीं ठेविला माथा । अनन्येंसी ॥ १ ॥ तुमचे वर्णूं जाता रूप गुण। न कळे सगुण कीं निर्गुण ॥ वर्णितां धरूनि ठेल्या मौन । वेदश्रुति ॥ २ ॥ वर्णितां त्या गुणकीर्ति । खुंटली गा त्यांची मति ॥ मग परतल्या नेति नेति । उच्चारूनी ॥ ३ ॥ जेथें वेदांसी न लगे पार । तेथें मी तंव काय पामर ॥ वर्णूं शकें अपरंपार । स्वरूप तुझें ॥४॥ तरी आपुलीया कृपादानीं। बोलविसी माझिये वाणीं ॥ योगा ऐसी कडसणी । नवलावो हा ॥ ५ ॥ जेंवि घुंगुरडयाचे पंख वायूनें । महामेरूसी उलथोनि पाडणें ॥ तेंवीचि हा योगग्रंथ रचणें । लीला तुमची ॥ ६ ॥ प्रसंगेंशी कार्याकारणें । एकमेकां बोलती उणें ॥ दृष्टांत देती तुवां माकडानें । हें कार्य काय करावें ॥ ७ ॥ ऐसें दृष्टांतींही धिक्कारयुक्त प्राणी । तयाचिया गा हातूनी ॥ लंके ऐशी राज-

धानी । करविली दग्ध ॥ ८ ॥ ऐसें न घडे तेंचि घडविसी । करोनि अकर्तृत्वें रहासी ॥ मज मूर्खामुखें बोलविसी । योगमार्गातें ॥ ९ ॥ त्या बोलासवें स्वयमेव । प्रगटविसी स्वात्मानुभव ॥ तरी कोठवरी हें गौरव । वानावें गा ॥ १० ॥ योगमार्गातें वर्णितां । स्वानुभव झोल येती चित्ता ॥ तेणें होतसें स्तब्धता । लेखणी गा ॥ ११ ॥ परी संतश्रोते चतुर । ते स्फूर्ति देती वारंवार ॥ त्यायोगें आणिला पार । या योगसागराचा ॥ १२ ॥ ऐका श्रोतेहो सावधान । या सद्गुरूचें महिमान ॥ नाना अवतारेंकरून । दावी लीला ॥ १३ ॥ इंद्रियकुलामाझारीं । जन्मुनी स्वामी लीला करी ॥ तया लीलेचा इये अवसरीं । आठवू झाला ॥ १४ ॥ असतां गा बाळपण । अविद्या पूतना शोषिली जाण ॥ महाबल भटासि विटंबून । शिक्षा केली ॥ १५ ॥ महा दुष्ट शकटासुर । त्याचा करूनि टाकिला चूर ॥ क्रीडे करूनि भक्तांतर । आनंदें रमवी ॥ १६ ॥ स्वयें असूनि निष्काम । गोपिकांचा पुरवी काम ॥ ऐशी ही लीला परम । अघटित ॥ १७ ॥ त्या गोपिका कोण होती । वेदगर्भींच्या जाणा श्रुति ॥ व्हावयालागीं सद्गुरुप्राप्ति ॥ अवतरल्या गा ॥ १८ ॥ तयांचें जें प्रिय मथित । तेंचि चोरी गा नवनीत ॥ प्रेमें गोपबाळांसवें घेत । रुची त्याची ॥ १९ ॥ कर्माचरणीं भुलोनि गेले । ते अनोळखी ब्राह्मण झाले ॥ स्त्रियांचे हस्तें गा करविलें । सावध त्यां ॥ २० ॥ पूर्णब्रह्म सनातन । असे सकलांतें व्यापून ॥ परी कर्मठ धरूनि कर्माभिमान । नोळखती त्या ॥ २१ ॥ हा गोइंद्रियांचा नियंता । ह्मणूनि गोपाल या नाम तत्त्वतां ॥ तया विशेषणें प्रेमें बाहतां । धांव घेई संकटीं ॥ २२ ॥ सांडोनियां थोरपण । भक्तसंकटीं धांवे जाण ॥ खाऊनियां भाजीचें पान । तृप्त होय ॥ २३ ॥ शलतोशल महाक्रूर । मारिले मदमत्सर ॥ कामक्रोध मुष्टिक चाणूर । लीलेनें वधिले ॥ २४ ॥ अहंकार मामा कंसासुर । तयाचें छेदिलें गा शिर ॥ सद्बोधभक्ति मातापितर । सुखविले ॥ २५ ॥ असो ऐशा अनंत लीला वर्णितां । भागले शेषादिक सर्वथा ॥ तेथें मज पामराची कथा ॥ काय थोरी ॥ २६ ॥ तरी आतां मौन्यें करूनि । मस्तक ठेविलें स्वामीचरणीं ॥ समर्थें आतां कृपा करोनी । बोलवावें ॥ २७ ॥ मागील अध्यायाचे ठायीं । अमरोली वज्रोल्यादि प्रकार पाहीं ॥ त्रिविध निरूपिला सर्वही । विस्तारेंशी ॥ २८ ॥ आतां शक्तिचालन मुद्रा प्रकार । सांगूं एथें सविस्तर । श्रोतियें चित्त करोनि स्थिर । अवधान द्यावें ॥ २९ ॥

श्लोक.

॥ कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥
॥ कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥

टीका—कुंडलिनी कुटिलांगी । शक्ति ईश्वरी भुजंगी ॥ अरुंधती नामें जगीं । योगवित् बोलती ॥ ३० ॥

श्लोक.

॥ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥
॥ कुंडिलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥

टीका—कळीनें उघडोनि दार । मोकळें करावें जैसें घर ॥ तैसें उघडिती परिकर । योग मोक्षकपाटा ॥ ३१ ॥

श्लोक.

॥ येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं ॥
॥ मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥

टीका—जें स्थान असे दुःखरहित । ऐशिया जाणें ब्रह्मरंध्रांत ॥ तें द्वार बंद करोनि निद्रिस्थ । कुंडलिनी असे ॥ ३२ ॥

श्लोक.

॥ कंदोर्ध्वकुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनां ॥
॥ बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥

टीका—कंदाचे ऊर्ध्वभागीं पाहे । कुंडलिनी शक्तीची वस्ती आहे ॥ योगिया देत निःसंशय । मोक्षसुख ॥ ३३ ॥ अज्ञान्यासी करिते बंधन अज्ञानामुळें त्यांच्या जाण ॥ ज्याच्या अंगीं हें कर्तृत्वज्ञान । तोचि योगी ॥ ३४ ॥

श्लोक.

॥ कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥
॥ सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥

टीका—ऐकें कुंडलिनीचा आकार । वक्र असे सर्पाकार ॥ धरूनि असे मूळाधार । चलित तियेसी करावें ॥ ३५ ॥ जो करी तियेसी चालित । तो-

चि होय जगीं मुक्त ॥ जाणावें हें सत्य सत्य । अनुभवें प्रचीत सांगतों ॥३६॥

श्लोक.

॥ गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडा तपस्विनी ॥
॥ बलात्कारेण गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदम् ॥

टीका—गंगायमुना नामें करून । इडा पिंगला नामाभिधान ॥ तिसरी सुषुम्ना मध्यें तपस्वीण । नांदत असे ॥ ३७ ॥ बळेंचि तिजलागीं सेवितां । परमपद पावे तत्त्वतां ॥ होय विष्णुपद योगवेत्ता । निःसंदेह ऐसा ॥३८॥

श्लोक.

॥ इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥
॥ इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥

टीका—इडा नाम गंगा भगवती । पिंगलेसी यमुना ह्मणती ॥ जी बालरंडा ती सरस्वती । कुंडलिनी तीच ॥ ३९ ॥ नाडी जी वाहते वाम । तीस इडा जाणिजे नाम ॥ दक्षिणभागीं परम । पिंगला असे ॥ ४० ॥ मध्यभाग जी सुषुम्ना । ती सरस्वती गुप्त जाणा ॥ येथींच्या जाणती खुणा । सत्य योगी ॥ ४१ ॥

श्लोक.

॥ पुच्छं प्रगृह्य भुजगीसुप्तामुद्बोधयेच्च तां ॥
॥ निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्थाप्यते हटात् ॥

टीका—जेंवी भुजंगाचें पुच्छ धरितां । चंचल होतसे तत्त्वतां ॥ तैसें कुंडलिनी प्रगृह्यतां । उद्बोध पावे ॥ ४२ ॥ तिची प्रसुप्त अवस्था मोडोनी । ऊर्ध्व उठे कुंडलिनी ॥ ही क्रिया गुरुमुखें करोनी । समजोनि घेणें ॥४३॥

श्लोक.

॥ अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ॥
॥ प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्ता प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥

टीका—मूलाधारीं फलस्थित । जी का कुंडलिनी रहात ॥ ती करावया

जागृत । प्रयत्न करीं ॥ ४४ ॥ पिंगला सूर्यनाडीनें । पूरक करावा प्रयुक्तीनें ॥ परिधान क्रियेनें । ग्रहण करावीं ॥ ४५ ॥ परिसा परिधानाची उक्ती । एथें सांगतों यथामती ॥ परी गुरुमुखें संतीं । समजोनि घ्यावें ॥ ४६ ॥ मग नित्य सायं प्रातर । अभ्यास करावा अर्ध प्रहर ॥ क्रमें ऐशी अगोचर । चलित कीजे ॥ ४७ ॥

श्लोक.

॥ ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ॥
॥ मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥
॥ सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
॥ गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥

टीका—कंदपीडनेंकरून । होतसे शक्तीचें चालन ॥ म्हणोनि प्रथम कंद लक्षण । श्रवण करा ॥ ४८ ॥ मूलस्थानापासून । नाभिभागाच्या अधो जाण ॥ मेंढ्र आणि नाभीमधील स्थान । तें कंदाचें ॥ ४९ ॥ तो कंद मृदु धवल । वस्त्रवत् असे केवल ॥ कुक्कुटांडाकारें गोल । ऐसा असे ॥ ५० ॥ त्यातें वज्रासन घालून । दोहों पायांचे गुल्फ जाण ॥ दोहों हस्तेंकरून । दृढ धरावे ॥ ५१ ॥

श्लोक.

॥ वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥
॥ कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥

टीका—तया वज्रासनेंकरून । कुंडली करावी चलायमान ॥ यावरी भस्त्रा कुंभक जाण । आचरावा ॥५२॥ ही जाण कुंडली प्रसुप्तेची । जागृत करावया जाण साची ॥ युक्ति असे अभ्यासाची । निश्चयरूप ॥ ५३ ॥

श्लोक.

॥ भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः ॥
॥ मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥

टीका—नाभि प्रदेशीं सूर्यस्थान । तेथें करावें आकुंचन ॥ मग कुंडलीचें चालन । होत तेणें ॥ ५४ ॥ जरी सांपडतां मृत्युमुखातें । तरी कालभय हें नसे त्यातें ॥ ऐसें जाणावें गा निरुतें । निश्चयेंसी ॥ ५५ ॥

श्लोक.

॥ मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥

॥ ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित् सुषुम्नायां समुद्गता ॥

टीका—ऐसा नित्य घटिका दोन । निःसंशय करून ॥ शनैः शनैः कुंडली जाण । सुषुम्नाद्वार प्रवेशे ॥ ९६ ॥ मग थोडथोडा सुषुम्नेठायीं । कुंडलिनी प्रवेश करीं पाहीं ॥ ऊर्ध्वमुखें गा निश्चयीं । प्रवेशत ॥ ९७ ॥

श्लोक.

॥ तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ॥

॥ जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥

टीका—मग सुषुम्नामुखांत । कुंडली प्रवेशत ॥ प्राणही तिजसमवेत । सुषुम्नेमाजीं प्रवेशे ॥ ९८ ॥

श्लोक.

॥ तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीं ॥

॥ तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥

टीका—यास्तव कुंडलिनी निद्रिस्थ । तीतें करोनी जागृत ॥ चालवावी नित्य । नेमेंकरूनि ॥ ९९ ॥ तियेचे चालनें निश्चित । योगी होय रोगविमुक्त ॥ हे तंव अनुभवसिद्ध प्रचीत । निवेदिली ॥ ६० ॥

श्लोक.

॥ येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ॥

॥ किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥

टीका—ऐशी शक्तीतें चालितां । योगी सिद्धिपात्र होय तत्त्वतां ॥ फार काय बोलावें आतां । सहज जिंकी कालातें ॥ ६१ ॥

श्लोक.

॥ ब्रह्मचर्यस्य तस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥

॥ मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥

टीका—ब्रह्मचर्य मिताहार । याचा पूर्वार्धी निवेदिलासे प्रकार ॥ तैसें राहूनि तत्पर । अभ्यास करावा ॥ ६२ ॥ मंडल म्हणिजे दिवस चाळीस ।

नित्य नेमें करितां अभ्यास ॥ प्राणायामसिद्धि त्यास । अनुभवा येत ॥६३॥

श्लोक.

॥ कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥

॥ एवमभ्यासतो नित्यं यमिनो यमिभिः कुतः ॥

टीका—शक्तिचालनानंतर । भस्त्रा करी वारंवार ॥ ऐसा अभ्यास करी जो नर । तो मृत्यु जिंकी ॥ ६४ ॥ तया स्वेच्छा जाण । स्वाधीन गा असे मरण ॥ ऐसें हें गा शक्तिचालन । अति योग्य ॥ ६५ ॥

श्लोक.

॥ द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥

॥ कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥

टीका—शरीरीं बहात्तर हजार नाडींचें । मलशोधन करायाचें ॥ तरी साधन अभ्यासाचें । हेंचि असे ॥ ६६ ॥

श्लोक.

॥ इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां ॥

॥ आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥

टीका—सुषुम्ना मध्यनाडी जाण । प्राणायाम मुद्रा आसन ॥ या दृढाभ्यासेंकरून । सरल होत ॥ ६७ ॥

श्लोक.

॥ अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥

॥ रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥

टीका—इतरा वृत्तीतें त्यागून । समाधीमाजीं गढे मन ॥ शांभवी मुद्रा कल्याण । प्राप्तकर सिद्धि ॥ ६८ ॥ निरालस्येंकरून । अभ्यास हा करावा पूर्ण ॥ प्राप्त उन्मनी तेणें जाण । सिद्धिदात्री ॥ ६९ ॥

श्लोक.

॥ राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥

॥ राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥

टीका—राजाविना पृथ्वीप्रति । शोभा नसे गा निश्चितीं ॥ तैशी राजा

चंद्राविण राती । अशोभ्य ते ॥७०॥ तैसेंचि राजयोगाविण । मुद्रा सर्व अशोभ्य जाण ॥ व्यर्थ सिद्धि खटाटोप संपूर्ण । मोक्षहीन तो ॥ ७१ ॥ सुवर्णाची मुद्रा केली । परी सत्तेविण व्यर्थ झाली ॥ उत्तम शृंगारिली बाहुली । जीवहीन ॥७२॥ तेवींच राजयोगाविण । काय मुद्रा आणि आसन ॥ जेवीं वेगडाचें केलें भूषण । तैसेंचि तें ॥ ७३ ॥ ह्मणुनि मुद्रा जरी चित्रविचित्र । परी राजयोगाविण त्या व्यर्थ ॥ यासाठीं हा यथार्थ । निवेदिला ॥ ७४ ॥

श्लोक.

॥ मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ॥
॥ इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥

टीका—हा सर्व वायुधारणविधि । येणें होत मनोजयसिद्धि ॥ ययाविना मन बुद्धि । नपवे एकाग्रता ॥ ७५ ॥

श्लोक.

॥ इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
॥ एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥

टीका—ऐसा हा मुद्राद्दशक । शंकरोक्त निवेदिला देख ॥ यांतील अभ्यासितां जैं एक । तरी ती महासिद्धिदात्री ॥ ७६ ॥

श्लोक.

॥ उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकं ॥
॥ स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥

टीका—याचा संप्रदाय विधिपूर्वक । जो उपदेश करी देख ॥ तो साक्षात् ईश्वर सम्यक । जाणावा श्रीगुरु ॥ ७७ ॥

श्लोक.

॥ तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
॥ अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥

टीका—श्रीगुरुवाक्यानुसार । जो अभ्यास करी निरंतर । तो अणिमादि सिद्धि प्राप्तकर । होऊनि जिंकित काळातें ॥ ७८ ॥ ऐसा दशमुद्रा प्रकार । निवेदिला साचार ॥ आतां इतर मुद्रा प्रकार । पुढें सांगूं ॥ ७९ ॥

स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ । श्री सद्गुरुप्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ८० ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे शक्तिचालिनी कुंडलीउत्थापनं नाम नवमोऽध्यायः ॥

अध्याय दहावा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ ॐनमो सद्गुरु वामना । अहंकार बळीसी करूनि बंधना ॥ त्रिपदें करूनि जाणा । त्रैलोक्य आटिलें ॥ १ ॥ सद्बुद्धि संध्या बळीतें । आनंद होऊनि विनवी तूतें ॥ ह्मणे देवा दातृत्वगर्वापासूनि निरुतें । मुक्त केलें ॥ २ ॥ मी एक दाता जगीं । ऐसा अभिमान बळीचे अंगीं ॥ तो निरसोनियां वेगीं । निरभिमान केलें ॥ ३ ॥ तो पूर्ण उतरतां कसीं । मग तया स्वाधीन तूं होसी ॥ द्वारपाळ होऊनि दिवसनिशीं । रक्षिसी तया ॥ ४ ॥ तूं दिससी जरी लहान । थोरवी तुझी अति गहन ॥ ह्मणूनि तुजसमान । तुझा तूंचि ॥ ५ ॥ अणुरेणुहुनी धाकटा । असशी आकाशाहुनी मोठा ॥ राखिशी गा दारवंटा । बळिरायाचा ॥ ६ ॥ प्रऱ्हाद तुझा महाभक्त। तयाच्या नातवाचें करावें हित ॥ ऐसें आणुनी मनांत । हरिला गर्व ॥ ॥ ७ ॥ तुझे ऐसा भाव मनीं । मद्भक्तवंशीं उपजोनी ॥ गर्वें होईल याची हानी । ऐसें कृत्य केलेंसी ॥ ८ ॥ भक्तासी तिळमात्र गर्व होतां । तुज तें साहेचिना तत्त्वतां ॥ भीमार्जुनाची अहंता । क्षणांत हरिली ॥ ९ ॥ नारदासी गानगर्व । रिसाहातें हरिला सर्व ॥ पाषाण पाझरविले अपूर्व । करणी तुझी ॥ १० ॥ यालागीं अगर्व निरभिमान । सदा रहाती भक्तजन ॥ तयांचा सर्वस्वीं होऊन । राहिलासी ॥ ११ ॥ शेंबडीं बोबडीं गोपबाळें । तयांसी खेळसी सप्रेम बळें । घेऊनी काठी कांबळें । वळिसी गाई ॥ १२ ॥ ऐसा तूं गा जगज्जीवना । मम हृदयीं बैसोनि जाणा ॥ मराठींत योगरचना । बोलविसी ॥ १३ ॥ काय बोलावें पुढा । हें तंव न कळे मज मूढा ॥ परी तुझा प्रतापु गाढा । बोलवीतसे ॥ १४ ॥ मागिलीया अध्यायांत । शक्तिचालन प्रकार समस्त ॥ निवेदितां सकळ श्रोते संत । आनंदले ॥ १५ ॥ आतां पुढील मुद्रा प्रकार । बोलवीं गा सविस्तर ॥ संत श्रोते सादर । बैसलेती ॥ १६ ॥

श्लोक—(घे. सं.)

॥ समाधिस्तु परं तत्त्वं बहुभाग्येन लभ्यते ॥
॥ गुरुकृपाप्रसादेन लभ्यते गुरुभक्तितः ॥

टीका—हें समाधीतत्त्व पाहीं । बहुभाग्यावीण प्राप्ति नाहीं ॥ जो गुरुभक्ति करी निश्चयीं । त्यासी प्राप्त गुरुकृपा ॥ १७ ॥ बहुत बोलती बरळ । ते जाणा व्यर्थ वाचाळ ॥ अनुभवज्ञान समूळ । नसे त्यांतें ॥ १८ ॥ जैसा नटाचा राजा झाला । ऐशापरी वेष घेतला ॥ तरी तो सत्ता पावला । राजपदाची काई ॥ १९ ॥ तैसें करूनियां पाठांतर । ज्ञान सांगती घरोघर ॥ तो तयांचा व्यापार । पोटालागीं ॥ २० ॥ एथें पाहिजे त्रिविध । प्रचीति तयाची सुसिद्ध ॥ तोचि गा अनुभवें प्रसिद्ध । श्रीगुरु जाणा ॥ २१ ॥

श्लोक.

॥ स्वयं प्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिः ॥
॥ शास्त्रप्रतीतिर्मनसश्च रोधः ॥
॥ दिने दिने यस्य भवेत् स योगो ॥
॥ सशोभनाभ्यासमुपैत्यसंगः ॥

टीका—प्रथमतः गुरु मार्ग दाविती । अभ्यास कीजे तैसा निगुती ॥ जो अनुभव होईल आपणाप्रती । स्वयंप्रतीति ती असे ॥ २२ ॥ सांगतां आपुल्या अनुभवातें । श्रीगुरु सत्य मानितील त्यातें ॥ ऐशिया जाण प्रकारातें । गुरुप्रतीती बोलती ॥ २३ ॥ जैसा आपणा झाला अनुभव । तेंचि शास्त्रीं पहा स्वयमेव ॥ दोहींचाही एक भाव । होत जात ॥ २४ ॥ या नांव गा शास्त्रप्रतीति । हें न जाणुनी योग बोलती ॥ ते दांभिक जाणावे निश्चितीं । उदरभरू ॥ २५ ॥ असो घेरंडसंहितेमाझारीं । पंचविंशति मुद्रांची निवेदिली परी ॥ आणिकही योगेश्वरीं । कथिल्या असती ॥ २६ ॥ त्यांतून एथें कांहीं । राजयोगासी योग्य त्याही ॥ निवडूनि सांगूं पाहीं । श्रवण करा ॥ २७ ॥

श्लोक—(नभोमुद्रा).

॥ ऊर्ध्वजिव्हा स्थिरा भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ॥
॥ नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥

टीका—जिव्हा ऊर्ध्व करोनि स्थिर । पवनातें धरावें सधर ॥ तेणें योगियाचे रोग समग्र । पावती नाश ॥ २८ ॥

श्लोक—(योनिमुद्रा.)

॥ सिद्धासनं समासाद्य कर्णाक्षौ नासिकामुखम् ॥
॥ अंगुष्ठतर्जनीमध्यानामाभिश्चेति धारयेत् ॥
॥ काकीभिः प्राणं संकृष्य अपाने योजयेत् तथा ॥
॥ षट्चक्रादिक्रमाद्भेदं जायते निश्चयात्मकम् ॥
॥ चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजंगिनी ॥
॥ जीवेन सहिता शक्तिः समुत्थाय परां व्रजेत् ॥

टीका—सिद्धासनीं बैसुनी । अंगुष्ठ घालिजे कर्णीं ॥ मध्यमा अनामिके नासापुटीं दाबूनी । प्राणायाम करावा ॥ २९ ॥ तर्जनीनें दाबावे नेत्र । ऐशा प्रकारें सर्व गात्रें ॥ ऐक्यभावें एकत्र । करावीं गा ॥ ३० ॥ प्राण अपानीं दडपावा । अपाना ऊर्ध्व चढवावा ॥ कुंडलिनी शक्तीचा उठावा । होय तेणें ॥ ३१ ॥ ते षड्चक्र पदर भेदीत । सुषुम्ना मार्गें प्रवेशत ॥ ब्रह्मरंध्रपर्यंत । जात असे ॥ ३२ ॥ ती प्रथम असे निद्रिस्थ । यया योगें होय जागृत ॥ मग प्राणासहित । प्रवेशे गा ॥ ३३ ॥

श्लोक.

॥ शिवशक्तिसमायोगादेकात्मानं विभावयेत् ॥
॥ आनंदं मनसोभूतं अहंब्रह्मेति निश्चयम् ॥
॥ योनिमुद्रा महागोप्या देवानामपि दुर्लभा ॥
॥ सा एव भावसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥

टीका—प्रथम ती शक्ती असे निद्रिस्थ । यां क्रियेनें जागी होत ॥ सुषुम्ना नाडी प्रवेशत । ब्रह्मरंध्रीं ॥ ३४ ॥ हा शिवशक्तीचा योग ऐक्य । मनासी अत्यानंददायक ॥ मी ब्रह्म हा देख । अनुभवो ये ॥ ३५ ॥ ही मुद्रा गुप्त जाण । दुर्लभ देवांसीही प्रमाण ॥ हा समाधियोग परिपूर्ण निश्चयेंसी ॥ ३६ ॥

श्लोक—(तडागी मुद्रा).

॥ उदरं पश्चिमतानं कृत्वा च तडागाकृतिः ॥
॥ तडागी ह्यपरा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥

टीका—पश्चिमतानें करून । उदरा खोल करीं जाण ॥ जैसें तडागाकारें दिसोन । येत असे ॥३७॥ ऐसें पळपळें वृद्धि करून । एक मुहूर्त राहे जाण ॥ तेणें निवारे जरा मरण । निश्चयेंसी ॥ ३८ ॥

श्लोक—(मांडुकी मुद्रा)

॥ मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिव्हामूलं प्रचालयेत् ॥
॥ शनैः प्रगृह्यामृतं च मांडुकीमुद्रितं विदुः ॥
॥ वलीपलितसर्वांगं जायते नवयौवनम् ॥
॥ केशाः पक्का न जायंते कुर्यान्नित्यं च मांडुकीम् ॥

टीका—मुखद्वार बंद करून । जिव्हा लावीं मूळासी जाण ॥ तेथें अमृत झरोन । जिव्हाग्रीं येत ॥ ३९ ॥ तें हळूं हळूं प्राशितां । शरीराची जाय वलीपलितता ॥ श्वेत केश तत्त्वतां । न होती ॥ ४० ॥ कांति उत्तम होय जाण । जेंवी प्रगटे नवयौवन ॥ ऐशी नित्य नेमानें।करिजे मांडुकी ४१

(शांभवी).

मुद्रा शांभवी तुह्मांप्रत । पूर्वीं निवेदिली संकल्पित ॥ परी करूनियां विस्तृत । दाखवितों ॥ ४२ ॥

श्लोक.

॥ नेत्राज्जलं समाकृष्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ॥
॥ सा भवेत् शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥
॥ सा एव सर्वतंत्रेषु गोपिता वेदवादिभिः ॥
॥ वेदशास्त्रपुराणानि सामान्या गणिका इव ॥
॥ एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥
॥ स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ॥
॥ स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीं ॥

॥ शांभवीं यो विजानीयात्स्वयं ब्रह्म न चान्यथा॥
॥ सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तमहेश्वरः ॥

टीका—प्रथम त्राटक मुद्रा करून । नेत्र जला परी करी मार्जन ॥ मग भ्रूमध्यें दृष्टि लावून । न्याहाळी जो ॥ ४३ ॥ ही गुप्त मुद्रा ऐशी । शुद्ध कुलवधू सरशी ॥ शास्त्रपुराणें प्रसिद्धेंसी । गणिके परी ॥ ४४ ॥ ह्या मुद्रेसी जाण । अधिकारी ब्रह्म शिव नारायण ॥ जो शांभवी जाणे पूर्ण । तो स्वयें ब्रह्म गा ॥ ४५ ॥ हें सत्य सत्य त्रिवाचा । प्रभाव या शांभवीचा ॥ या मुद्रेवरी शंकराचा । सदा अभ्यास ॥ ४६ ॥

श्लोक.

॥ कथिता शांभवी मुद्रा शृणुष्व पंचधारणाः ॥
॥ धारणानि समासाद्य किन्न प्राप्नोति भूतले ॥
॥ अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ॥
॥ मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥

टीका—ही शांभवी मुद्रा जाण । पंच धारणेसहित अभ्यासावी पूर्ण ॥ सर्व सिद्धि तेणेंकरून । प्राप्त होती ॥ ४७ ॥ तो पंचधारणा प्रकार । मागें निरूपिला सविस्तर ॥ तोचि ध्यानीं आणूनी साचार । अभ्यासावा ॥ ४८ ॥ या मुद्रेचे योगानें । खेचरत्व प्राप्त होणें ॥ स्वर्गादिठायीं जाणें येणें । सहज घडे ॥ ४९ ॥ ऐशी ही शांभवी । योगमार्गें आचरावी ॥ येणें मनेच्छा करावी । तृप्त सर्व ॥ ५० ॥ हें मुद्रापंचक । निवेदिलें सम्यक ॥ आणिक मुद्राषट्क । तेंही सांगूं ॥ ५१ ॥

श्लोक—(मुद्राषट्क)

॥ मुद्रा संक्षोभिणी चैव द्रावणी च तथैव च ॥
॥ आकर्षणी वशिश्चेति उन्मादा च महांकुशा ॥
॥ एतच्च मुद्राषट्कं च योजानाति स योगवित् ॥
॥ गुरुवाक्येन ज्ञातव्यं न तु शास्त्रैश्च कोटिभिः ॥

टीका—संक्षोभिणी आणि द्रावणी ॥ वशी उन्माद आकर्षणी ॥ सहावी महांकुशा ज्ञानी । जाणती गा ॥ ५२ ॥ ऐसें मुद्राषट्क । गुरुमुखें जाणावें देख ॥ कोटिशास्त्रें पहातां सम्यक । नुमजे बीज ॥ ५३ ॥

श्लोक—(संक्षोभिणी)

॥ स्वस्तिकासनमारुह्य गुदमाकुंचयेत्पुनः ॥
॥ प्रसारयन्समभ्यासे शक्तिः प्रबोधते ध्रुवम् ॥

टीका—स्वस्तिकासनीं बैसोनी । गुद आकुंचावें प्रकाशित करूनी ॥ याचा अभ्यास आपस्थानीं । साधिजे गा ॥ ९४ ॥ त्या तप्त संतापानें । कुंडलिनी जागृत होय जाणें ॥ ह्मणोनि यातें संक्षोभिणी । मुद्रा वदती ॥ ॥ ९९ ॥ अथवा गुदस्थानीं संततता । प्राणायामें कीजे तत्त्वतां ॥ जेणें अपानवायूसी उष्णता । होय ऐसें ॥ ९६ ॥

श्लोक—(द्रावणी)

॥ स्वस्तिकासनमारुह्य तालुस्थाने च लंबिकां ॥
॥ प्राणायामाभ्यासतश्च पिबंति चंद्रबिंबस्रुत् ॥

टीका—स्वस्तिकासनीं बैसोनी । जिव्हा लावीं तालुस्थानीं ॥ चंद्रामृत स्रवे तेथोनी । ते योगीजनीं चाखावें ॥ ९७ ॥ प्राणायामेंकरून । अमृतस्राव जिव्हेलागून ॥ द्रवे ह्मणून । द्रावणी ह्मणती ॥ ९८ ॥

श्लोक—(आकर्षिणी)

॥ स्वस्तिकासनमारुह्य वायुमाकर्षयेद्ध्रुवम् ॥
॥ सुषुम्नाद्वारमार्गेण ब्रह्मरंध्रं नयच्च वै ॥

टीका—स्वस्तिकासनीं होवोनी स्थित । वायु आकर्षावा समस्त ॥ सुषुम्नामार्गें त्वरित । ब्रह्मरंध्रीं नेत असे ॥ ९९ ॥ वायु करणें आकर्षण । ह्मणूनि आकर्षिणी ह्मणती जाण ॥ जाणावया ही खूण । केली असे ॥ ६० ॥

श्लोक—(वशीमुद्रा)

॥ सिद्धासने स्थितो योगी मायाबीजं पठेद्ध्रुवम् ॥
॥ दीर्घोच्चारणमात्रेण वशीभूता भुजंगमी ॥

टीका—सिद्धासनीं बसून । ऐं ऱ्हीं हें मायाबीजाचें दीर्घोच्चारण ॥ तैणें वशीभूत होय जाण । कुंडलिनी ॥ ६१ ॥

श्लोक—(उन्माद मुद्रा)

॥ पद्मासने स्थितो योगी सर्वद्वाराणि रोधयेत् ॥

॥ मनः प्राणसंहितं तु ब्रह्मरंध्रे स्थिरं भवेत् ॥

टीका—पद्मासनीं बैसोनि स्थिर। बंद करावीं नवद्वारें ॥ मन सहित प्राण सपूर। ब्रह्मरंध्रीं स्थिर होत ॥ ६२ ॥ ही उन्माद मुद्रा जाण। प्राप्त नोहे गुरुवीण ॥ ही कदाही स्वमतीनें। नाचरावी ॥ ६३ ॥

श्लोक--(महांकुशमुद्रा)

॥ कुंभके रुंधते प्राणं मत्तनागा इवं मनः ॥
॥ वशीभूतक्षणार्धं तु महांकुशप्रभावतः ॥

टीका—जैसा मदोन्मत्त हस्ती। तैशीच मनाचेठायीं मस्ती ॥ कुंभक प्राणायामें वशवर्ती। होय मन ॥६४॥ ह्मणूनि गजसम जाणावें मन। त्या कुंभकांकुशें वश करीं जाण ॥ त्यालागीं महांकुश ऐसें नामाभिधान। योगेश्वरीं ठेविलें ॥६५॥ ऐसें षट्क या मुद्रेचें। निवेदिलें तुह्मां साचें। अभ्यास करूनि यांचें। फल प्राप्त ॥६६॥ आणिक मुद्रा तीन। भूचरी चाचरी अगोचरी जाण ॥ सांगूं त्यांचेंही लक्षण। संक्षेपेंकरूनी ॥ ६७ ॥ भूचरी नासिकाग्र दृष्टि ठेवणें। चाचरी चक्राकारें अवलोकणें ॥ अगोचरीचें गुप्त पाहणें। भ्रुकुटी ठायीं। ॥ ६८ ॥ ऐसा चोविस मुद्रा प्रकार। सांगितला साचार ॥ आतां राजयोगाधिकार। ती षण्मुखी पुढिले अध्यायीं निरूपूं ॥ ६९ ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृत ग्रंथ। श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत। केला असे ॥ ७० ॥ इति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे अन्य मुद्रा प्रकार निरूपणं नाम दशमोऽध्यायः

अध्याय आकरावा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ शिष्य बोले सद्गुरुप्रती। स्वामी चरणीं करितों विनंति ॥ ती श्रवण कीजे कृपामूर्ती। कृपाळूपणें ॥ १ ॥ ती ऐशी आहे विनवणी। ती ऐकावी मोक्षदानी ॥ मागें ऐकिलें संतजनीं। बोलिलें जें ॥२॥ अहो जी डोळियाचा डोळा। उघडोनि दावली ब्रह्मचित्कळा ॥ तो प्रकार समर्थें समूळा। निवेदावा ॥ ३ ॥ ऐसें शिष्यें विनवितां जाण। सद्गुरूसीं प्रेम आलें भरून ॥ शिष्यालागीं आलिंगून। बोलते झाले ॥ ४ ॥ ह्मणती

बारे शिष्येंद्रा । ब्रह्मसायुज्य सुभद्रा ॥ मथूनियां चिद्ब्रह्म समुद्रा । सार घेऊं पहातोसी ॥ ५ ॥ तुझिया बुद्धीची पहातां कडसणी । केवळ ब्रह्मसुखाची उघडली खाणी ॥ तरी पुरवीन तुझी आयणी । यथासांग ॥ ६ ॥ डोळियाचा डोळा उघडिला । त्याची ती कैशी कळा ॥ ऐसा तुवां प्रश्न केला । तरी श्रवण करी ॥ ७ ॥ तरी हा षण्मुखी मुद्रा प्रकार । तुज सांगू सविस्तर ॥ याचा हा विचार । जाणती संत ॥ ॥ ८ ॥ जे जे संत भक्त झाले । हरिभजनीं विनटले ॥ त्यांनीं इये अभ्यासूनि पाहिलें । सर्वगत ब्रह्म ॥ ९ ॥ श्रीएकनाथासीं जनार्दन स्वामींनीं । याचि अभ्यासीं लावुनी ॥ स्वरूपानंदभुवनीं । नांदविलें ॥ १० ॥ नामदेवासीं खेचरानें । पूर्णत्व आणिलें येणें ॥ तुकारामादि संतसज्जनीं । हे अभ्यासिली षण्मुखी ॥ ११ ॥ कबीर रोहिदास सांवता माळी । नरहरी गोरा ही संत मंडळी ॥ जगीं जगदीश सर्वकाळीं । पहाती झाली ॥ १२ ॥ तरी गुह्य संतांचें भलें । पार्वतीशीं शंकरें निवेदिलें ॥ श्री रामासीही दाविलें । सद्गुरु वसिष्ठांनीं ॥ १३ ॥ श्रीकृष्णासीं संदीपनें । दाविलें याचि खुणें ॥ श्रीरामें लक्ष्मणा कारणें । निवेदिलें ॥ १४ ॥ ही मुद्रा जाणती संत । जगामाजीं असती गुप्त ॥ जगीं दाविती परमार्थ । कीर्तन करूनि ॥ १५ ॥ निवृत्तिनाथें ज्ञानेश्वरासी । प्रगटवुनी या मुद्रेसी ॥ सर्वगत स्वरूपासी । ओळखविलें ॥ १६ ॥ तेव्हां ज्ञानेश्वरें सप्रेम होऊन । सप्त अभंग रचिले जाण ॥ अनुभवातें प्रगट बोलून । दाखविलें ॥ १७ ॥ ते सर्व योगज्ञ होते । परी सर्वगत येणेंचि झाले पहाते ॥ तेचि उद्गार स्वमुखें निरुते । वदते झाले ॥ १८ ॥ तये मुद्रेचा प्रकार । तुज निवेदितों साचार ॥ तरी चित्त करोनियां स्थिर । श्रवण करी ॥ १९ ॥ हा पिपीलिका मार्ग साच । मूळ मार्ग ते आहेत पांच ॥ ते कैसे कोणते उंच नीच । सांगू आधीं ॥२०॥

श्लोक.

॥ मीनः शेषो विहंगश्च कपींद्रश्च पिपीलिका ॥
॥ एतानि पंचमार्गाणि यो जानाति स योगवित् ॥

टीका—मीनशेष विहंगम । कपि पिपीलिका सुगम ॥ ऐसे मार्ग परम । योगमुद्रेचे ॥ २१ ॥ कोण मार्गाची कोणची मुद्रा । तेही सांगू तुज सुभद्रा ॥ श्रवणेंचि येतसे निद्रा । योगसुखाची ॥ २२ ॥

श्लोक.

॥ खेचर्या मीनमार्गश्च विहंगश्च महत्त्रयः ॥
॥ मूलोड्याने कपिश्चैव शेषश्च शक्तिचालिनी ॥

टीका—खेचर्यादि मुद्रा जाण । याचा मार्ग असे मीन ॥ महामुद्रा महाबंध वेधादि तीन । ते विहंगम जाणावे ॥ २३ ॥ मुद्रा जी शक्तिचालिनी । ती शेषमार्ग आणी ध्यानीं ॥ आणिक मूलोड्यानीं । कपिमार्ग ॥२४॥ ऐसे हे मार्ग चार । सांगितले तुज साचार ॥ आतां पंचममार्गाचा विचार । श्रवण करीं ॥ २५ ॥

श्लोक.

॥ पिपीली षण्मुखी मुद्रा तथा मुद्रा च शांभवी ॥
॥ मांडुकी चाश्विनी मुद्रा तथैव पंचधाविनी ॥
॥ एके मार्गे पंच मुद्रा एवं च पंचविंशतिः ॥
॥ इमं भेदं विजानीयात् स मुक्तो नात्र संशयः ॥

टीका—षण्मुखी मुद्रेसीं मार्ग पिपीलिका ॥ तोचि शांभवीसीं देखा ॥ मांडुकी अश्विनी पंच धाविनी सम्यका । हाचि मार्ग ॥ २६ ॥ ऐसा एकेक मार्गीं जाण । पांच पांच मुद्रा प्रमाण ॥ ऐसें पंचवीस मुद्रा प्रकरण । असे हें का ॥ २७ ॥ असो आतां षण्मुखी मुद्राविधान । तुज करूं गा निरूपण ॥ हें गुरुगम्य असे जाण । स्वमतीनें आचरूं नये ॥ २८ ॥ आधीं संपादीं गुरुकृपा । तरीच मार्ग हा होय सोपा ॥ यासाठीं येथें बापा । गुरुकृपा पाहिजे ॥ २९ ॥ श्रीगुरुसन्निधान । विना न साधे हें साधन ॥ यास्तव निशिदिन । गुरु सन्निध पाहिजे ॥ ३० ॥

श्लोक.

॥ बद्धपद्मासनं योगी नमस्कृत्य गुरुं शिवं ॥
॥ नासाग्रदृष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥

टीका—प्रथम शिवगुरूसी नमन । करूनि घालावें पद्मासन ॥ प्राणायामासी जाण । आरंभ करीं गुर्वाज्ञेनें ॥ ३१ ॥ उत्तम प्राणायाम परिपूर्ण । होय तो अभ्यास करीं जाण ॥ उभय नासापुटीं समान । संख्या करीं ॥

॥ ३२ ॥ नासाग्रीं असावी दृष्टी । ऐक्य करावी त्रिपुटी ॥ हृदयीं लावावी हनुवटी । जालंदरबंधें ॥ ३३ ॥

श्लोक—(गोरक्ष शतक)

॥ संबंधासनमेंढ्रमंघ्रियुगुलं कर्णाक्षिनासापुटं ॥
॥ द्वाराणांगुलिभिर्निरुध्य पवनं चक्रेण चापूरणं ॥
॥ धृत्वा वक्षासिबद्धपाणिसहितं मूर्ध्नि ध्रुवं धारयेत् ॥
॥ एवं याति विशेषतत्वसमतां योगीश्वरस्तन्मयः ॥

श्लोक—(स्वं. प्र.)

॥ श्रुत्यागुष्ठकौ मध्वानाम नासापुटद्वये ॥
॥ कनिष्ठां वदने दद्यात् तर्जनी मपि नेत्रयोः ॥

टीका—ऐसी प्राणायामाची पूर्णता । प्रथम करूनि तत्वतां ॥ मग वज्रासनीं निश्चित । आरूढावें ॥ ३४ ॥ वज्रासनाचा प्रकार । मागें सांगितला सविस्तर ॥ तो पाहुनी विचार । आसन घालीं ॥ ३५ ॥ मग कर्ण अंगुष्ठें करून । नेत्र दावीं तर्जनीनें ॥ मध्यमा अनामिका जाण । नासापुटीं ठेवीं ॥ ३६ ॥ हनुवटी ठेवोनि वक्षस्थळीं । मूर्ध्नीं दृष्टि जाय तयेवेळीं ॥ मग तयेस्थानीं न्याहाळीं आत्मस्वरूपास ॥ ३७ ॥

श्लोक.

॥ पवने गमनं प्राप्ते ध्वनिरुत्पद्यते महान् ॥
॥ पद्यानां च प्रपद्यानां तस्य सिद्धिर्न दूरतः ॥

टीका—अंगुष्ठें दाबितां कर्ण । अनुहत ध्वनि उमटे जाण ॥ प्राणायामें ऊर्ध्व गमन । वायूसी होय ॥ ३८ ॥ नासापुटीं अनामिका मध्यमा । येणें योगें करावें प्राणायामा ॥ निदान सोळा आवृत्ति उत्तमा । तरी व्हाव्या ॥ ॥ ३९ ॥ ह्मणजे षोडश आवृत्ति इडेनें । तितुक्याचि कराव्या पिंगलेनें ॥ मग नेत्राचीये धारणें । हळुवट करीं ॥ ४० ॥ तेथें उजळे ब्रह्मगोळ । प्रकाशित होती दिशा सकळ ॥ चित्रविचित्र कुंडाळ । झगमगती ॥ ४१ ॥ जैशा सहस्त्रावधि चंद्र ज्योति । ऐसी प्रगटे दीप्ति ॥ तेथें आपुलेपणाची भ्रांति । साधका पडे ॥ ४२ ॥ जैसीं नागाचीं लहान लहान पिलीं । कुंकुमें करूनि

न्हाणिलीं ॥ तीं वळण घेऊनि आलीं । सेजेसीं जैसीं ॥ ४३ ॥ ऐसे कुंडाळे साम्यक । अनुभवा येती देख ॥ नक्षत्रें झगमगती अनेक । नानापरी ॥४४॥ ऐसा आरंभीं अनुभव । येत साधका स्वयमेव ॥ सन्निध पाहिजे सद्गुरुराव । इये स्थळीं ॥ ४५ ॥ ऐशी नित्य समाधि तीन वेळ । प्रातःसायं अर्धरात्र काळ ॥ निरालस्यें केवळ । अभ्यासावी ॥ ४६ ॥

श्लोक

॥ प्रातः सायमर्धरात्रे समाधिश्च त्रिकालतः ॥
॥ गुर्वाज्ञा क्रियते नित्यं एकांते साधकोत्तमैः ॥

टीका—एकांतस्थळीं बैसून । बाह्योपाधी त्यागून ॥ स्थित करोनियां मन । स्वस्थ चित्त ॥ ४७ ॥ गुरुआज्ञेंकरून । त्रिकाल अभ्यास करावा जाण ॥ परी निश्चयें गुरूसन्निधान । असावे गा ॥ ४८ ॥ गुरुसन्निध नसतां । अफाटत्व येईल चित्ता ॥ प्राणायामें वायुतत्वतां । अफाट होय ॥ ४९ ॥ ह्मणून घेणें जरी ही दीक्षा । तरी नेहमीं पाहिजे गुरुशिक्षा ॥ नाहीं तरी अंतरिक्षा भरे वायू ॥ ५० ॥

श्लोक.

॥ प्राणायामे च युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥
॥ अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्य संभवः ॥
॥ हिक्काश्वासस्तथा कासो नासाकर्णाक्षिवेदनाः ॥
॥ भवंति विविधा रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥

टीका—युक्तप्राणायाम करावा । तेणें देहरोग नासे अघवा ॥ अयुक्त आचरतां जाणावा । रोगोद्भव ॥ ५१ ॥ हिक्का श्वासादि अनेक । रोग उद्भवती देख ॥ यास्तव गुरुसान्निध्यें यथासुख । अभ्यास करावा ॥ ५२ ॥ हा ऐसा अभ्यास करितां । साधकाची केवीं होय अवस्था ॥ तेंही यथार्थ सांगूं आतां श्रवण कीजे ॥ ५३ ॥

श्लोक.

॥ आनंदस्योद्भवश्चित्ते मनसश्च प्रसन्नता ॥
॥ विषये लिप्तता तस्य नास्ति चित्ते कदाचन ॥

टीका—आनंद उद्भवे चित्ता । मनाचेठायीं प्रसन्नता ॥ विषयाची ती वार्ता । ही नावडे कदा ॥ ५४ ॥ ऐसा नित्य त्रिकाल अभ्यास । करितां जो प्रथम झाला प्रकाश ॥ तो मावळोनी पीत रक्त बिंबाभास । होत असे ॥५५॥ मग तया बिंबाप्रत । न्याहाळावें नित्य ॥ तेथें अनुभवा येत । वरी लिंगदेह ॥ ५६ ॥ कर अंगुष्ठप्रमाण । तेजस्वी शुभ्रवर्ण ॥ जैसें कवि नक्षत्र जाण । तयापरी ॥ ५७ ॥ मग तयांतुनी पहातां । निखिल कृष्णवर्ण निश्चिता ॥ कारण देहाचा चित्ता । अनुभवो येत ॥ ५८ ॥ तये स्थानीं श्रीगुरूसीं । पूजोनि विनविजे विशेषीं ॥ मग चतुर्थ समाधीसी । सांगतील ॥ ५९ ॥ चतुर्थ देह महा कारण । ऐके तयाचें लक्षण ॥ नील बिंदु मसुर प्रमाण । अति तेजाळ झळकत ॥ ६० ॥

श्लोक.

॥ रक्तं श्वेतं तथा कृष्णं नीलबिंदुं चतुर्थकम् ॥
॥ एवं चतुर्विधा देहे राजयोगेन दृश्यते ॥
॥ स्थूलोपि रक्तवर्णश्च श्वेतवर्णश्चसूक्ष्मकः ॥
॥ कारणं कृष्णवर्णंच नीलोबिंदुश्चतुर्थकः ॥

टीका—रक्त श्वेत आणि कृष्णवर्ण । हे स्थूल सूक्ष्म आणि कारण ॥ चौथा देह महाकारण । नीलबिंदु तूर्य जाणा ॥६१॥ ऐसी चतुर्देहाची खूण । अभ्यासें अनुभवा येत जाण ॥ या नांव गा सप्रमाण । योगमार्ग ॥ ६२ ॥ तें बिंदुस्थान प्राप्त होतां । तेव्हां साधक पावला योगपथा ॥ आतां पुढील मार्गाची अवस्था । श्रवण करा ॥ ६३ ॥ येथपर्यंत मार्ग क्रमितां । आनंद तो वाटे चित्ता ॥ परी पुढील स्थिति पहातां । कठिण असे ॥६४॥ नाना प्रकारें मुद्रा भाव । सांगूनियां सद्गुरूराव ॥ शिष्यालागीं स्वयमेव । ब्रह्मरूपा पावविती ॥ ६५ ॥ परी जरी नसे पुण्यकोटी । तरी कदा न चले पुढें दृष्टि ॥ यास्तव प्रणवादि गायत्रीचा आधीं कोटी । जप कीजे ॥ ६६ ॥ मग जप सामर्थ्यें करून । सकल पापाचें होय दहन ॥ शिष्यालागीं तेणेंकरून । मार्ग फुटे ॥ ६७ ॥ पुढें अति अंधःकार । मग घेतसे माघार ॥ पुनः पुनः नीलबिंदुवर । दृष्टि फिरे ॥ ६८ ॥ परी बैसोनी आसनीं नेहटीं । पुढें घालावी दृष्टी ॥ मुद्रा लावावी दुबोटी । स्वस्थ चित्तें ॥ ६९ ॥ त्या अंधःकारांत ।

सूक्ष्म बिंदू चमकत ॥ राईसमान दिसत । अति सोज्वळ ॥ ७० ॥ तेथोनि जो साम्य करणार । ते सूक्ष्म मार्ग फार ॥ तयांतूनी होतां पार । अवस्था उन्मनी ॥ ७१ ॥ तो केवळ देदीप्य जाण । कोटीसूर्य सम प्रभापूर्ण ॥ साधक पावतां तें स्थान । आनंद कैसा ॥ ७२ ॥ त्या अनंत सुखानंदाची गोष्टी । बोलतां नये होटीं ॥ ह्मणूनि पडलों संकटीं । काय बोलूं ॥ ७३ ॥ परी जैसें उत्तम रत्न । तोलिती गारेचें घेऊनि वजन ॥ तें मोला तया समान । न पवेची ॥ ७४ ॥ तैसें देतां दृष्टांत । त्या सुखाची सरी न पावत ॥ परी समजावया किंचित । सांगतों येथें ॥ ७५ ॥ जैसें मुक्यानें प्राशिलें अमृत । चित्त होय आनंदभरित ॥ परी सांगतां नये जगांत । गोडी त्याची ॥ ७६ ॥ तैशापरी स्वरूपानंदाची । वैखरीसीं न वदवे साची ॥ जेथें परादि वाचेची । मती कुंठित ॥ ७७ ॥ जैसें सुरूप आणि तरूण । स्त्रीपुरुषांचें जडलें मन । शोधिती रात्रंदिन । एकांतातें ॥ ७८ ॥ तयीं एके दिवशीं अकस्मात । प्राप्त झाला निश्चळ एकांत ॥ तेव्हां उभय मिळणी होत । अत्यानंद ॥ ७९ ॥ उभय ऐक्य पावले । सुरत सुखा मिनले ॥ बिंदू पतनीं तयां झालें । अत्यंत सुख ॥ ८० ॥ तया समयीं त्यां जें सुख । याहुनी कोट्यावधी गुणें हें अधिक ॥ तें पहातां केवळ क्षणिक । आणि हें अखंडेंसी ॥ ८१ ॥ ह्मणवुनी दृष्टांतें पूर्तता । कधीं नोहे गा निश्चितां ॥ यातें अनुभवीच जाणता । निश्चयेंसीं ॥ ८२ ॥ असो तया स्वरूपीं मिळणी होतां । प्राप्त होय सर्वगतता ॥ सर्व स्थावर जंगम अनुभवितां । स्वरूप चिन्मय ॥ ८३ ॥

श्लोक.

॥ अकर्मा:कर्मकर्ता च कर्तुः कर्म न लिप्यते ॥
॥ ज्ञानं कर्मच कर्ता च स्वयं सिध्यन्ति योगिनः ॥

टीका—मग तो साधक । अनेक कर्मे करितां देख ॥ न होती बाधक । पापपुण्यें ॥ ८४ ॥ तो कोट्यावधी यज्ञ करी । तरी पुण्य नाहीं त्याचे पदरीं ॥ तैसा पापातें आचरी । तरी लिप्त नोहे ॥ ८५ ॥ ऐसा सदा स्वरूपानुभवीं ॥ तयाची काय वर्णूं पदवी । ते सद्गुरूचि जाणुनी जीवीं नमस्कारा ॥ ८६ ॥

श्लोक.

संपूर्ण जगदेवनंदनवनं सर्वेपि कल्पद्रुमाः ॥
गांगं वारि समस्तवारिनिवहाः पुण्याः समस्ताः क्रियाः ॥
वाचा प्राकृतसंस्कृता श्रुतिशिरो वाराणसी मेदिनी ॥
सर्वावस्थितिरस्य वस्तुविषया दृष्टे परब्रह्मणि ॥

टीका—जयासी सकल मेदिनी । वाराणसीसम जाणा मनीं ॥ जेवढें कां आहे पाणी । तें गंगाजळ ॥ ८७ ॥ सर्व विषय तयाचे । ब्रह्मस्वरूप जाण साचे ॥ मन स्वरूपाचें । एकरूप ॥ ८८ ॥

श्लोक.

॥ सर्वकर्म मनःश्रेष्टं नराणां कर्मबंधनं ॥
॥ तस्मिन् कर्म न लिप्येच्च पद्मपत्रे जलं यथा ॥

टीका—हा प्रकार संकलित । सांगितला असे येथ ॥ परी हा असे विस्तृत । अतिशयेंसीं ॥ ८९ ॥ तो सविस्तर सांगतां । ग्रंथ वाढेल विशेषता ॥ म्ह-णूनि तात्पर्यार्था । बोलिलें ॥ ९० ॥ परी हा अभ्यास वाढवितां । साध-काचिया चित्ता ॥ कार्याकार्याची तत्त्वतां । विस्मृति होय ॥ ९१ ॥ अति वृद्धि पावतां जाण । नाठवे कांहीं देहभान ॥ मग तो केवळ पराधीन । हो वोनि राहे ॥ ९२ ॥ देहाचें कर्म सगळें । स्मरण देवोनि करविती बळें ॥ नाहीं तरी राहिलें । जेथींचें तेथें ॥ ९३ ॥

श्लोक.

॥ अश्वमेधकोटिमेकं वाजपेयसहस्रशः ॥
॥ न तुल्यंते समत्वेन षण्मुखी पूर्णधारया ॥

टीका—कोटि अश्वमेध जाण । आणि वाजपेय हजारों पूर्ण ॥ हे तुकितां षण्मुखीचे पूर्णते लागून । परी समता नयेचि ॥ ९४ ॥ ऐसी ही राजयो-गमार्गिणी । मुद्रा जाणा सुलक्षणी ॥ जे करिती लक्ष लावुनी । ते संसारापा-सूनि मुक्त होती ॥ ९५ ॥ स्वस्ति श्री योगत्त्वामृत ग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रे-रणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ९६ ॥

॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे षण्मुखी मुद्राचतुर्देहानुभवनिरूपणं नाम एकादशोऽध्यायः ॥ ११ ॥

अध्याय बारावा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ जयजय सद्गुरुनादनिधि । तव शब्द पडतांचि श्रवणांमधीं ॥ तात्काळ लागते समाधी । निर्विकल्प ॥ १ ॥ जें नोहे इंद्रादि सुरां । ते सहज करणी तुझी दातारा ॥ विकल्प कल्पनेचा थारा । तवसन्निध न राहे ॥ २ ॥ तूं जैं कृपादृष्टीं पहासी । तैं अज्ञान जीवाचें फेडिसी ॥ कैवल्य तें दाविसी । उघडोनि डोळां ॥ ३ ॥ काय वर्णूं तुझी थोरी । तूं तारूं गा भवसागरीं ॥ कांसे लाउनी पैलतीरीं । पाववीसी सुखें ॥ ४ ॥ मजवरी करूनि कृपा । हा योगमार्ग करूनि दाविला सोपा ॥ तेणें जन्ममरण खेपा । निरसविल्या गा ॥ ५ ॥ चतुर्योगांची कडसणी । सुलभत्वें दाविली मजलागुनी ॥ कृपावंता मोक्षदानी । कृपासिंधो ॥ ६ ॥ आतां एक विनवणी । करितों मी स्वामीचरणीं ॥ ते विस्तारें करूनि समर्थांनीं । निरूपिजे ॥ ७ ॥ मागें पूर्वार्धीं नवमोध्यायीं । सांगितली योगाची नवाई ॥ त्यांत पारदादि क्रियेनें पाहीं । योगसिद्धि होतसे ॥ ८ ॥ ऐसें तेथें समर्थ । बोलिलेती ध्वनितार्थ ॥ तें ऐकावें इत्थंभूत । हेतु असे ॥ ९ ॥ तरी तो वनस्पति प्रकार । सांगावाजी सविस्तर ॥ जेणें होती भवपार । जडजीव ॥ १० ॥ कोण्या वनस्पतिमाजीं कैसा गुण । कैसें तियेचें सेवन ॥ आणखी तिचें अनुपान । केंवीं असे ॥ ११ ॥ तैसा कालादि नियम जाण । पथ्यापथ्याचें लक्षण ॥ काय वर्ज्य काय गृहण । सांगावें जी ॥ १२ ॥ ऐसा शिष्याचा ऐकूनि प्रश्न । सद्गुरूसी आनंद पूर्ण ॥ ह्मणती बारे भला विचक्षण । जोडलासी श्रोता ॥ १३ ॥ सांगितलें तें धरूनि जीवीं । पुससी गा मनोभावीं ॥ तेणें अति प्रेमें होय बरवी । मन्मनोवृत्ति ॥ १४ ॥ ऐकतां तुझिया प्रश्नास । मनासी होतसे उल्हास ॥ आणि तयायोगें या ग्रंथास । शृंगार होय ॥१५॥ या ग्रंथाची ऐकावया कथा । तुजऐसाचि पाहिजे श्रोता ॥ तेणें वक्तियाचिया चित्ता । आनंद होय ॥ १६ ॥ पाहे वत्साची लागतां ढुमणी । गौसीं पान्हा फुटे गा ढुगुणी ॥ तेंवीं शिष्यप्रश्नें सद्गुरूमनीं । आनंद वाढे ॥ ना तरी घृतावदानेंकरून । अग्नि होत प्रदीप्तमान ॥ कां पुत्राचे ऐकतां सद्गुण । आनंद पितयातें ॥ १८ ॥ तैसें शिष्याचे प्रश्नेंकरून । सद्गुरुचें उल्हासलें मन ॥ आतां कैसें सांगतील ज्ञान । वनस्पतियोगाचें ॥ १९ ॥

तरी रसाळ अनुसंधान । श्रोतियें होवोनि सावधान ॥ करावें गा श्रवण । एकाग्र चित्तें ॥ २० ॥ श्रीगुरु बोले शिष्याप्रती । अगा अठरा भार वनस्पति ॥ देवें निर्मिल्या गा निश्चितीं । जगदोपयोगीं ॥ २१ ॥ तरी त्या वनस्पतींची ओळखण । होऊनि कवणीं कैसा गुण ॥ हें गुरुमुखें करून । समजोनी घ्यावें ॥ २२ ॥ असो त्या माजील कांहीं प्रकार । तुज सांगतों साचार ॥ ध्यानीं धरोनि विचार । साधकें करावा ॥ २३ ॥ ऐकें पारदाचे गुण । त्यांत इतर वस्तूंची मेळवण ॥ करूनि कीजे सेवन क्रमेंकरूनी ॥ २४ ॥

श्लोक—(नि. र.)

॥ १ ॥ पारदकल्पः ॥

॥ वातारितैलसंयुक्तं त्रिफलागुग्गुलेन च ॥
॥ गंधकं रससंयुक्तं जराव्याधिविनाशनम् ॥
॥ मासमात्रप्रयोगेण शृणु वक्ष्यामि तद्गुणान् ॥
॥ अर्शो भगंदरं चैव तथा श्लेष्मसमुद्भवः ॥
॥ नश्यंति व्याधयः सर्वे मासेनैकेन गंधकात् ॥
॥ षण्मासस्य प्रयोगेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥
॥ हंसवर्णाश्च ये केशा वली चैवावलंबिनी ॥
॥ चला दंता मंददृष्टिर्बलशुक्रादिसंक्षयः ॥
॥ निर्जित्य यौवनं यांति भ्रमरा इव मूर्धजाः ॥
॥ दिव्यदृष्टिर्महातेजा वराह इव कर्णयोः ॥
॥ चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यो ऽसौ बलेन बलविक्रमः ॥
॥ दृढदंतो वज्रकायो द्वितीय इव शंकरः ॥
॥ तस्य मूत्र पुरीषेण शुल्बं भवति कांचनम् ॥

टीका—त्रिफला गुग्गुल गंधक समान । पारदीं करावें संमिश्रण ॥ एरंड तैलामाजीं जाण । एकत्र कीजे ॥ २५ ॥ मग बलाबल पाहून । नित्यकरीं सेवन ॥ एक मास घेतां नियमानें । सर्व रोग हरती ॥ २६ ॥ पथ्यें षण्मास जाण घेतां । हरती सर्वची देह व्यथा ॥ गेली जी कां तरुणावस्था । प्राप्त होय ॥ २७ ॥ शरीराची कांती । दिव्य होय गा निश्चितीं ॥ भ्रमरा ऐसे

होती । केश जाणें ॥ २८ ॥ कर्णेंद्रिय जयाचें । सूकरासम होत साचें ॥ गरुडा ऐसें गा नेत्रांचें । तेज वाढे ॥ २९ ॥ बळें बळरामा ऐसा । अनुभवें दुजा शंकर जैसा ॥ तयाचिया मूत्रपुरीषा । सुवर्ण होय ताम्राचें ॥ ३० ॥ ऐसा पारद गंधक योग । गुरुमुखें आचरावा सांग ॥ पूर्वार्जितें हा भाग । घडून येतो ॥ ३१ ॥ ह्या पारद कल्पाचा सविस्तर । सांगतां ग्रंथ वाढेल फार ॥ म्हणूनियां तात्पर्य सार । सांगितलें ॥ ३२ ॥ आतां विजया कल्प प्रकार । स्वयें बोलिले ज्ञानेश्वर ॥ तोचि घेऊनि आधार । सांगतों तुज ॥ ३३ ॥

॥ २ ॥ विजया कल्पः ॥

विजया बीज शुष्क पक्क आणुनी । एकांतस्थानीं कीजे लावणी॥ नित्य देव तीर्थोदक त्यालागुनी । घालीत जावें ॥ ३४ ॥ तो वृक्ष परिपक्क होत तों वरी । स्त्री छाया न पडावी त्यावरी ॥ ऐसिया प्रकारें गा करीं । जतन त्या ॥ ३५ ॥ मग परीपक्क सुमुहूर्तें करून । त्याचें कीजे उत्पाटण ॥ छाया शुष्क त्या वृक्षाजाण । एकांतीं करावें ॥ ३६ ॥ पंचांग समूळ पत्रादि समस्त । चूर्ण कीजे वस्त्रगलित ॥ जस्त अथवा कथिल करंड्यांत । भरोनी ठेवावें ॥ ३७ ॥ सुमुहूर्त पाहून । गुरु जैं असती सन्निधान ॥ तैं पूजावें गा यथाविधीनें । षोडशोपचारें ॥ ३८ ॥ गुरु सन्निध नसतील जरी । तैं ध्यानीं पूजा विवरीं ॥ मनसोक्त षोडशोपचारीं । पूजावें गा ॥ ३९ ॥ गुरुतीर्थांत मिळवून । नित्य करावें सेवन ॥ अथवा गोमूत्रीं कीजे गृहण । प्रातःकाळीं ॥ ४० ॥ नित्य एक कर्षपर्यंत । संवत्सर एक सेवित ॥ तरी अनुभव गा येत । योगमार्गाचा ॥ ४१ ॥ एक मास सेवितां । ताराशुद्धि होय तत्वतां ॥ त्रिमासीं नादानुभविता । साधकू होय ॥४२॥ षण्मास गा नित्य नियमानें । सेवितां षड्चक्रभेद संपूर्ण ॥ साधका साध्य होय जाण । निश्चयेंसीं ॥४३॥ द्वादश मास सेवन। करूनि करावें आत्मचिंतन॥ मन गा हें रात्रंदिन। आत्मचिंतनीं ठेवावें ॥ ४४ ॥ ऐसा करितां अभ्यास । सविकल्प समाधी अनुभव त्यास ॥ होवोनि चित्तास । समाधान होय ॥ ४५ ॥ आणि आयुष्यही निश्चितें । प्रत्यहीं पावे वृद्धीतें ॥ हा कल्प शंकरें देवीतें । निरूपिला ॥४६॥ म्हणूनियां वनस्पतीतें । शांभवी नाम गा निश्चितें ॥ पडूनि झाली प्रिय शंकरातें । अतिशयेंसीं ॥ ४७ ॥

॥ ३ ॥ ज्योतिष्मती कल्पः ॥

तैशी विशोका म्हणजे ज्योतिष्मती । जिये मालकांगोणी म्हणती ॥ इ-यानामें गा ओळखती । सर्व लोक ॥ ४८ ॥ तिचेंही कल्पें करी सेवन । साधकालागीं प्राप्त होय ज्ञान ॥ म्हणूनि तें कल्पविधान । श्रवण करा ॥ ॥ ४९ ॥

श्लोक—(भै० त०).

॥ ज्योतिष्मतीइति ख्याता याच कांचनसन्निभा ॥
॥ वल्लीविधा च बहुला हेमवर्णफला शुभा ॥
॥ आषाढे पूर्वपक्षेऽते गृहीत्वा बीजमुत्तमं ॥
॥ तिलवत्कारयित्वा तु हस्तमर्दैरथापि वा ॥
॥ तस्यास्तैलंसमादाय कुंभे ताम्रमये क्षिपेत् ॥
॥ तापयेद्भूगतं कुंभं क्रमादूर्ध्वतुषाग्निना ॥
॥ षण्मासे च व्यतिक्रांते तत्सर्वं कांचनं भवेत् ॥

टीका—आषाढ शुक्लीं शुभदिनीं । तिचीं फळें आणिजे साधकांनीं ॥ मग त्याचें तेल हस्तयंत्रें करूनी । काढावें गा ॥ ५० ॥ शुद्ध ताम्रपात्र घेऊन । तें त्यांत भरीं संपूर्ण ॥ वरी बसविजे झांकण । दृढत्वेंसीं ॥ ५१ ॥ मग खळगा खणावा ॥ तो सवा गज खोल असावा ॥ त्यामध्यें ठेवावा । तैलकुंभ ॥ ५२ ॥ नंतर षण्मासपर्यंत । तुषाग्नि देत असा नित्य॥नंतर काढावा तो कांचनवत् । ऐसा दिसे ॥ ५३ ॥ आतां याचें पूजनादि ग्रहण विधान । भुवनेश्वरी कल्पीं असे जाण ॥ त्यांतील आधार घेऊन । निवेदितों ॥ ५४ ॥

श्लोक—(भू. क.)

॥ कैलासशिखरासीनं देवदेवं महेश्वरं ॥
॥ प्रणम्य परया भक्त्या देवी वचनमब्रवीत् ॥

॥ देव्युवाच ॥

॥ केनोपायेन देवेश सर्वे तुष्यंति मानवाः ॥
॥ येन सिद्धिर्भवेज्ज्ञानं ततो यांति परांगतिं ॥

॥ ईश्वरोवाच ॥

॥ शृणु देवि महाभागे लोकविस्मयकारकम् ॥
॥ ज्योतिष्मतीति[1] विख्यातं रसायनमनुत्तमम् ॥
॥ सुतिथौ शुभनक्षत्रे शुभयोगे शुभे दिने ॥
॥ कुंकुमाक्षतमात्रेण तांमादौ परिमंत्रयेत् ॥
॥ अर्घ्यं पाद्यं ततो दत्वा रक्ततंडुलसंयुतम् ॥
॥ रक्तचंदनकुसुमैरर्चयेदिष्ट देवताम् ॥
॥ यायेष्टदेवता यस्य तांतन्मंत्रेण पूजयेत् ॥
॥ कुर्यादर्घ्यादिकां पूजां नैवेद्यं च यथाविधि ॥
॥ उत्तराभिमुखो भूत्वा साधकः सुसमाहितः
॥ सुगंधिकुसुमैर्युक्तं कुंकुमेन विलेपयेत ॥
॥ तांबूलं भक्षयेत्प्राज्ञः संतुष्टेनैव चेतसा ॥
॥ यथोपस्करसंयुक्तं पूजयित्वा महौषधिम् ॥
॥ बीजानि तस्याः संगृह्य शोषयेत्[2]सम्यगातपे ॥
॥ चूर्णयित्वा ततः स्तानि तेषां तैलं समुद्धरेत् ॥
॥ ततस्तैलं समक्षीरं मधुपाकेन[3] संयुतं ॥
॥ असमृत्धाग्निना पात्रे तैलं शेषं तु कारयेत् ॥
॥ जातीफलानि[4] संयुक्तमंकोलं[5] कुष्ठमेवच[6] ॥
॥ एतानि समभागानि चूर्णं कृत्वा विचक्षणः ॥
॥ कर्षमेकं[7] तु तच्चूर्णं तैलमध्ये सुरेश्वरि ॥
॥ प्रक्षिप्यालोड्य तत्तैलं स्निग्धभांडे विनिक्षिपेत् ॥
॥ अच्छिद्रमुद्रितं[8] कृत्वा तद्भांडं सुदृढं तथा ॥
॥ धान्यराशौ [9]विनिक्षिप्य दिनानामेकविंशतिः ॥
॥ त्रिंशद्वा सप्ततिर्वापि नवतिर्वा शतानि च ॥

---

१ मालकांगुणीति वृक्ष विशेषात् विख्यातः २. सारख्या रीतीनें. ३. मध्यम आगीनें पचन करणें. ४. जायफळ. ५. वृक्ष विशेष. ६. कोष्टकोळंज. ७. तोल विशेष. ८. मुखबंधन. ९. धान्यांत पूरून ठेवणें

॥ अधिकं वा यथायोगं तत ऊर्ध्वं त्रिसप्तकं ॥
॥ सुतिथौ शुद्धकायस्तु निर्वाते भुवनेश्वरि ॥
॥ सुमुहूर्ते शुभे वारे शुभे चंद्रे सुतारके ॥
॥ कृत्वान्हिकः शुचिर्भूत्वा तैलं सूर्योदये पिबेत् ॥
॥ ततो निःसंज्ञतां प्राप्य लब्धसंज्ञः शनैः शनैः ॥
॥ परिश्राम्याज्यक्षीरेण पानं दद्यान्मधुप्लुतम् ॥
॥ पीत्वा क्षीरं ततः स्वस्थः शनैर्भवतिसाधकः ॥
॥ जीर्णे तैले ततः पश्चात् भोजनं षष्ठिकोदनम् ॥
॥ एवं क्षीरेण भुंजीयात्प्रत्यहं विहिताशनः ॥
॥ सभवेत्सूर्यसंकाशो वपुषा दिव्यतेजसा ॥
॥ अश्रुतान्यपि शास्त्राणि शीलयेदर्थयोगतः ॥
॥ खगेंद्रसदृशो लोके दिवा पश्यति तारकां ॥
॥ मध्ये दिने गते सूर्ये पश्येद्देव इवापरः ॥
॥ शब्दं शृणोति सुप्तोपि जायते च परंतपः ॥
॥ हंत्यष्टादश कुष्टानि सर्वरोगान्निहंति च ॥
॥ एकमासप्रयोगेण फलमुक्तं सुरेश्वरि ॥
॥ द्वितीयादिषु मासेषु फलानि गादितानि च ॥
॥ तानि वक्ष्यामि सर्वाणि दुर्लभानि दुरात्मनः ॥
॥ तृतीये सेवते यस्तु मासिचतुर्थे यथाविधि ॥
॥ यक्षराक्षसगंधर्वैः स सुपूज्यो भवेन्नरः ॥
॥ चतुर्थस्य च मासस्य शृणु देवि यथाफलम् ॥
॥ औषधं सेवते यस्तु पथ्यभोजनसंयुतं ॥
॥ पुण्यश्लोकस्फुरन्मूर्तिः सर्वैश्वर्यसमन्वितः ॥
॥ वसेदमरलोकेषु दिनानि ब्रह्मणोदितम् ॥
॥ यस्य मूत्रमलैः स्वेदैस्तस्य उद्वर्तनेन च ॥

---

१. साठे साळीचे तांदूळ.

॥ शुल्बपत्रं[1] लिपेद्यावद्दग्धं भवति कांचनम् ॥
॥ षण्मासं कुर्वतस्तस्य अणु सिद्धि सुरेश्वरि ॥
॥ क्रीडते स महासिंधौ लक्ष्मीवानमरद्युतिः ॥
॥ शिवतुल्यो भवेत् सत्यं विचरेत् परितो जगत् ॥

(सुलभ ह्मणून टीका नाहीं.)

॥ ४ ॥ ब्रह्मवृक्षकल्प—(पांढरा पळस.)

या कल्पांत अनेक प्रकार स्वामी कार्तिकाप्रत शंकरांनीं निवेदन केले आहेत. येथें फक्त योग साध्य ज्या क्रियेनें होतो तेवढाच प्रकार मात्र म्हणजे ते श्लोक भुवनेश्वरीकल्प प्रकरणांतून घेतले आहेत. ज्यांस संपूर्ण क्रिया पहाण्याची इच्छा असेल त्यांणीं तें पुस्तक साग्र पहावें.

श्लोक—(शिव उवाच.)

॥ ब्रह्मवृक्षफलं[2] ग्राह्य घृतेन सहितं पिबेत् ॥
॥ महायोगी भवेत्प्राज्ञो मूर्च्छा चैव प्रजायते ॥
॥ क्षीराहारं प्रयत्नेन मासमेकं पिबेन्नरः ॥
॥ अदृश्यो जायते सोपि [3]छिद्रं पश्यति मेदिनी ॥

(सुलभः)

॥ ५ ॥ रक्त एरण्ड कल्पः ॥

श्लोक.

॥ रक्तएरंडतैलेन शुद्ध सूतकगंधकौ[4] ॥
॥ मेलयित्वा पचेत्तैलं लोहपात्रे विशेषतः ॥
॥ याममात्रं पचेद्धीमान् रक्तगुंजानिभं भवेत् ॥
॥ तत्तारं[5] नाग[6]पत्रेषु सहस्रांशेन वेधयेत्[7] ॥
॥ तत्तैलं मधुना युक्तं गंधकेन समन्वितं ॥
॥ भुवि मासं विनिक्षिप्य ततोत्धृत्य तु संग्रहे ॥
॥ प्रतिनिष्कचतुष्कं तु लिहेत् दहन[8]मुत्तमम् ॥

१. तांबें. २ पांढरा पळस. ३ भूमिगत द्रव्यें दिसतात. ४ पारा. ५ रुपें. ६ शिसें. ७ वेधणें. ८ जठराग्नि प्रदीप्त असणें, पाचनशक्ति.

॥ तरुणादित्यसंकाशो भवेन्मासप्रयोगतः ॥
॥ कृतशुधिकोष्ठः सेवेत गुरोर्वचनपूर्वकम् ॥
॥ क्षीराहारं प्रकुर्वीत सत्यवाक् विजितेंद्रियः ॥
॥ मासद्वयप्रयोगेण सहस्रायुर्भवेन्नरः ॥
॥ मासत्रयप्रयोगेण जीवेदाचंद्रतारकं ॥
॥ मासषट्कप्रयोगेण ब्रह्मायुः स भवेन्नरः ॥
॥ संवत्सरप्रयोगेण विष्णुतुल्यो भवेन्नरः ॥
॥ द्वादशाब्दप्रयोगेण जीवन्मुक्तो न संशयः ॥

॥ ६ ॥ पालाश कल्पः ॥

श्लोक.

॥ [1]पातालयंत्रमाहृत्य पालाशतरुबीजकं ॥
॥ निष्कद्वयमिदं तैलं मध्वाज्येन समं पिबेत् ॥
॥ मासमात्रेण योगींद्रो नक्षत्राण्यपि पश्यति ॥
॥ अनेककालजीवीस्यात् प्रीयमानः सुरासुरैः ॥

॥ निर्गुंडी कल्पः ॥

श्लोक.

॥ पुष्यार्के ग्राहयेत्प्राज्ञो निर्गुंडीजां त्वचां शुभाम्॥
॥ शुष्कीकृत्वा विचूर्ण्याज्यकर्षकर्षं पिबेत्सदा ॥
॥ अजामूत्रप्रयोगेण षण्मासादमरो भवेत् ॥
॥ वर्षमात्रप्रयोगेण शिवतुल्योभवेन्नरः ॥

॥ ग्रहण मंत्रः ॥

॥ ॐ मायात्वगंगे गणपतये कुरु कुरु स्वाहा ॥
॥ इति भक्षणमंत्रः ॥

॥ अथ मंडूक ब्राह्मीकल्पः ॥

श्लोक.

॥ शुक्लपक्षे तु संगृह्य पुष्यनक्षत्रसंयुते ॥

---

१ क्रियाविशेष.

॥ समूलपत्रमुत्पाट्यं सूक्ष्मचूर्णं तु कारयेत् ॥
॥ गोक्षीरेण पिबेत् मासं सर्वरोगनिवारणम् ॥
॥ मासद्वयप्रयोगेण निधानानि तु पश्यति ॥
॥ चतुर्मासे च पश्येतु विमानानमराहितान् ॥
॥ संवत्सरप्रयोगेण द्वितीयइव शंकरः ॥

॥ अथ मंत्रः ॥

॥ ॐ अमृतोद्भराय अमृतं कुरु कुरु स्वहा ॥
॥ अनेन मंत्रेण अभिमंत्रय्य भक्षयेत् ॥

॥ ८ ॥ गंधककल्पः ॥

श्लोक.

॥ शंकरउवाच ॥

॥ शृणुदेवि प्रवक्ष्यामि यथायोगेन गंधकः ॥
॥ क्रियते बहुलायोगो शृणुष्वायतलोचने ॥
॥ क्षीरोद्सागरे देवि मथ्यमाने सुरासुरैः ॥
॥ उत्पन्नममृतं सारं दिव्यरूपं महाबलम् ॥
॥ तस्य सुश्रोणिगंधेन मोहिताः सर्वदेवताः ॥
॥ गंधंनामसुविख्यातं जरादारिद्यनाशनम् ॥
॥ पीतं चैव तथा श्वेतं कृष्णवर्णं तृतीयकम् ॥
॥ सारक्तं च चतुर्थं स्याद्विप्रादीनां क्रमात् प्रिये ॥
॥ वमनं रेचनं कृत्वा रसायनं समाचरेत् ॥
॥ शुभे मुहूर्ते नक्षत्रे अर्चयित्वा जगत्पतिम् ॥
॥ वक्ष्यप्राणप्रयोगेण भक्ष्यं पथ्यादिकानि च ॥
॥ कृष्णमुद्गाश्च सर्पिश्च सितां क्षीरं च तक्रकम् ॥
॥ यत्तद्देवि सदाऽपथ्यं सर्वदा परिवर्जयेत् ॥
॥ कटुतिक्तकषायाणि तैलं कांजिकराजिकम् ॥

१. उत्तम. २. कमल. ३. चांगल्या. ४. काळे मूग. ५. गोघृत. ६. खडीसाखर.

॥ स्त्रीसेवारोहणं यानं प्रवादानानुवर्जयेत् ॥
॥ कोद्रवान्नं कुलित्थं च कर्तव्यं पथ्यभोजनम् ॥
॥ लवणाम्लविपाकानि द्विदलानि च वर्जयेत् ॥
॥ मंत्रेणानेन संमंत्र्य भक्षयेच्च वरानने ॥

॥ मंत्रः ॥

॥ ॐ नमो भैरवाय अमृतं सिद्धाय अमृतं ॥
॥ साध्याय जातवेदनमैंद्रेण अमृतत्वं कुरु कुरु- ॥
॥ ष्वमां स्वाहा ॥ वायुवेगिनी सिद्धिं कुरु कुरु स्वाहा ॥
॥ अनेन मंत्रजाप्येन गंधकं ग्राहयेत् प्रिये ॥
॥ गंधकं त्रिफलाचूर्णं भृंगराजं समांशकम् ॥
॥ सूतकस्य प्रिये देवि चत्वारो गंधकस्य च ॥
॥ संवत्सरप्रयोगेण मम तुल्यपराक्रमः ॥

टीका--ऐसे अष्टकल्प इत्थंभूत । तुज सांगितले यथार्थ ॥ आतां आणिकही संक्षेपांत । श्रवण करीं ॥ ९९ ॥ अठरा भार वनस्पती । देवें निर्मिल्या ह्या जगतीं ॥ तयां वर्णू जातां शेष मति । कुंठित होय ॥ ९६ ॥ अनेकीं ठायीं अनेक गुण । असती गा निश्चयें जाण ॥ परी तयांची ओळखण । दुर्लभ असे ॥ ९७ ॥ परी त्यांतही दिव्यौषधी महान । ज्या पारदासीं करिती बंधन ॥ त्या कल्पा योग्य परिपूर्ण । असती गा ॥ ९८ ॥ त्या सुमुहूर्तें आमंत्राव्या । छायेंत शुष्क कराव्या ॥ मग तदुपरी ग्रहण कराव्या । यथानिगुती ॥ ९९ ॥ तैं त्या आपुल्या प्रभावेंकरून । साधका देती दिव्य ज्ञान ॥ ऐसे त्यांचे प्रताप गहन । काय वर्णू ॥ ६० ॥ सहदेवी आणि शुभ्रवसु । रक्तें रंडाहि अतिसु ॥ अपामार्गादि निर्गुंडी सुरसु । असती गा ॥ ॥६१॥ असो आणिकही करीं श्रवण । ज्या प्रभावें होय सूतबंधन ॥ त्यांची सांगूं ओळखण । साधकेंसीं ॥ ६२ ॥

श्लोक-(नि. र.).

॥ अचिंत्यमौषधीवीर्यं रसराजस्य बंधने ॥

---

१. अति भाषण. २. कोद्रू. ३. कच्चें अन्न. ४. डाळ. ५. माका.

॥ क्रियामंत्रविधानेन सबीजो बध्यते रसः ॥
॥ तृणगुल्मलतावल्लीवृक्षैः सह वनस्पतिः ॥
॥ षड्विधास्तु रसौषध्यः लक्षणेनावलोकयेत् ॥

टीका—वीर्यौषधी महान । करूनियां मंत्रादि साधन ॥ साधूनि आ-णाव्या पूर्ण । यथाविधि ॥६३॥ त्या तृणादि गुल्मलता । वृक्षादि समस्ता ॥ ओळखावयाची खूण तत्त्वतां । दाखवितों ॥ ६४ ॥

श्लोक.

॥ सोमवल्ली द्विधा ज्ञेया श्वेता रक्ता च कंदका ॥
॥ रसो रक्तो भवेत्तस्यास्तिथिसंख्यादला च सा ॥
॥ तानि शुक्ले कृष्णपक्षे जायंते च पतंति च ॥
॥ कृष्णपक्षे क्षयात्सापि वल्ली भवति केवला ॥

टीका—जिचा श्वेत आणि रक्तवर्ण । कंद गा असे जाण ॥ जिला शु-क्लपक्षीं पूर्ण । पंचदश पानें फुटती ॥ ६५ ॥ कृष्णपक्ष होतां परिपूर्ण । सर्व पानें जाती गळून ॥ सोमवल्ली इज कारणें । नाम असे ॥ ६६ ॥

श्लोक.

॥ जलजा पद्मिनी दिव्या वने तद्रूपधारिणी ॥
॥ तथान्याजगरी नाम मंडलैश्च विचित्रिता ॥
॥ अजगराकृतिर्वल्ली स्वल्पपत्रा पयस्विनी ॥

टीका—जलीं जैसी जलपद्मिनी । तैसीचि गा ती मेदिनी ॥ आणि दुस-री चित्रविचित्र मंडलांनीं । आंग जिचें ॥ ६७ ॥ अल्पपत्रें रसभरित । अ-जगरी नामें विख्यात ॥ प्रथमजी तिसीं ह्मणत । स्थल पद्मिनी ॥ ६८ ॥

श्लोक.

॥ गोनसी गोनसाकारा सक्षीरा रसबंधनी ॥
॥ त्रिजटा सूकराकारा रसबंधकरी भवेत् ॥

टीका—वेल वणासा ऐसी रसभरित । वणस कांडें नामें प्रख्यात ॥ अ-ल्प पत्र गा तिसीं असत । निरंतर ॥ ६९ ॥ सूकरा ऐसी आकृती । जिची त्रिजटा नामें ख्याती ॥ ती अत्युत्तम निश्चितीं । कल्पास्तव ॥ ७० ॥

श्लोक.

॥ रक्ता क्षीरा भवेद्वल्ली ईश्वरी लोकविश्रुता ॥
॥ निंबपत्राकृतिर्वल्ली भूतकेशीति कथ्यते ॥

टीका—चीक जिचा रक्तवर्ण । ईश्वरी नाम तिज कारणें ॥ शिवलिंगी नामेंकरून । प्रख्यात जगीं ॥ ७१ ॥ पत्रें निंबपत्राकृति । तिला भूतकेशी ह्मणती ॥ तिची बहुत असे ख्याती । कल्पक्रिये ॥ ७२ ॥

श्लोक.

॥ कृष्णवल्ली कृष्णमूला सक्षीरा रसबंधिनी ॥
॥ रुदंती चणकाकारा स्रवंती तोयबिंदुकान् ॥

टीका—मूळ जिचें कृष्णवर्ण । तिसी कृष्णवल्ली ह्मणती जाण ॥ चण्या ऐसीं पत्रें जल वर्षे पूर्ण । ती नांवें गा रुदंति ॥ ७३ ॥

श्लोक.

॥ ओषधिः सर्वरा नाम स्नुहिपत्रा कपिप्रिया ॥
॥ सक्षीरा किंचिद्दुर्भागा जायते च शिलातले ॥

टीका—निवडुंगा ऐसीं पानें । अति प्रिय वानरांकारणें ॥ नाम सर्वरा प्रसिद्धपणें । खडकाखालीं होत ते ॥ ७४ ॥

श्लोक.

॥ वाराहीकंदलोम्नी च वल्ली सा गतपत्रिका ॥
॥ अश्वत्थपत्री सक्षीरा वल्ली सा जातकी स्मृता ॥

टीका—केशव्यापी जिचा कंद । ती वाराही प्रसिद्ध ॥ जगीं बोलती डुकरकंद । पत्रें असती वेलासीं ॥ ७५ ॥ पिंपळा ऐसीं पत्रें असती । वेल असोनी चिरकाळ राहती ॥ तिसीं लोक बोलती । अश्वत्थपत्री ॥ ७६ ॥

श्लोक.

॥ अम्लपत्री भवेदम्ला वासनातिविसर्पिणी ॥
॥ चकोरनामा सा पत्री सपत्रा च पयस्विनी ॥

टीका—अम्लपत्री आंबट । ही वनस्पति श्रेष्ठ ॥ चकोरनासा जीतें सुभट । गंध येतो ॥ ७७ ॥

श्लोक.

॥ अशोकनामा सक्षीरा लता चाशोकसान्निभा ॥
॥ पुन्नागपत्रिका वल्ली सुगंधा क्षीरिणी भवेत् ॥
॥ नागिनी नागसंक्षीरा सर्पा वा सर्पसंन्निभा ॥
॥ वृक्षारोहा भवेद्वल्ली रसराजस्य बंधिनी ॥

टीका—अशोकवृक्षवत् पानें । ती वेल अशोकपत्री जाणें ॥ उंडीपत्रें आणि गंध जी कारणें । पुन्नागपत्री ती नांवें ॥ ७८ ॥ सर्पवत् गा आकृती । सर्प तिजपाशीं राहती ॥ जी वेल चढे वृक्षावरुती । नागिनी गा ती नांवें ॥ ७९ ॥

श्लोक.

॥ छत्राकारा च सा वल्ली सक्षीरैकत्रकंदका ॥
॥ क्षेत्रिनामेति विख्याता रसबंधमहाबला ॥
॥ संवरी नामतो ज्ञेया पीतक्षीरा वनोद्भवा ॥
॥ नात्युच्चगुल्मजातिश्च नंदिकापत्रसन्निभा ॥
॥ वालुकापत्रसदृशी पीतक्षीरा सकोमला ॥
॥ देवि नाम्नी लता सा च रसबंधे महौषधिः ॥
॥ वज्रवल्ली स पुष्पा च स्नुहिपत्रा पयस्विनी ॥
॥ चित्रकौ रक्तकृष्णे च क्षीरं कृष्णं करोति यः ॥
॥ कृष्णस्तु गोपनाख्यातो शुद्धौ द्वौ रसबंधने ॥

टीका—छत्राकारी सचीक । एकची कंद असे देख ॥ सक्षीर क्षेत्री नामक । प्रसिद्ध जगीं ॥ ८० ॥ चीक असे पीतवर्ण । गुल्म जाती असे जाण ॥ नांदुरकी ऐसी पर्णे । संवीर नामें पंचांगी ॥ ८१ ॥ जी अत्यंत कोमळ । पीतवर्ण चीक केवळ ॥ वाळुके ऐशीं पानें सबळ । देविलता बोलती ॥ ८२ ॥ निवडुंगा ऐशीं पानें । सर्वदाही तिचें असणें ॥ वज्रवल्ली तिज कारणें । बोलती जगीं ॥ ८३ ॥ रक्त आणि काळा चित्रक । हे महा तीव्र देख ॥ दुग्धीं घालितां सम्यक । कृष्णकृष्ण क्षीर करी ॥८४॥ पर्वतीं रहाते उदास । क्वचित पुष्पें फळें देख ॥ तिसीं काळपर्णी गा सम्यक । नाम असे ॥ ८५ ॥

श्लोक.

॥ पालाशलतिका नाम पत्रैः पालाशसन्निभा ॥
॥ कंदे पीतरसं मुंचेद्रसराजस्य बंधने ॥
॥ नीलोत्पलसमाकारा नीलोत्पाली च पर्वते ॥
॥ रजनी सा हरित्पत्रा क्षीरात्कौमारिकंदका ॥
॥ सिंहिका नाम विख्याता श्वेतपुष्पा पयस्विनी ॥
॥ कुलित्थपत्रवत्पत्रा क्षीरपत्रा च मोदिनी ॥

टीका—पळसासम जिचीं पानें । वेल पालाशलतिका जाणें ॥ चीक असे पीतवर्ण । कंदालागीं ॥ ८६ ॥ नीलकमलाचे परी । जी का होते पर्वतशिखरीं ॥ तिसी नीलोत्पली नामें खरी । ओळखिजे ॥ ८७ ॥ पानें असतीं हिरवीं गार । चीक पिंवळा कंद कुमारिपर ॥ रजनी नाम परिकर । असे तिसीं ॥ ८८ ॥ शुभ्र पुष्पें चिकाळ साजिरीं । डिंक येतो कंदावरी ॥ पानें कुळीथ पानापरी । नामें ती सिंहिका ॥ ८९ ॥

श्लोक.

॥ गजदंताकृतिकंदा क्षिप्रक्षीरा लता भवेत् ॥
॥ महौषधिर्जपापुष्पा क्षीरस्नेहीचतुर्दला ॥
॥ गोकर्णपत्रा गोष्टांगी कंदक्षीरा नगोद्भवा ॥
॥ त्रिफली रक्तमाला च नाम्ना खादिरपत्रिका ॥
॥ पत्रैर्हरिद्रसंकाशा रसं रक्तं विमुंचति ॥
॥ तृणकंदवतो ज्योतिर्ज्योतीरूपा निशामुखे ॥

टीका—जीस असती पर्णें चार । डिंक तेलकट कंदा गजदंताचा आकार ॥ जास्वंदी ऐसीं फुलें परिकर । ती गोष्टांगी ॥ ९० ॥ कंदासीं क्षीर बहुत । पर्णाकृति गोकर्णवत् ॥ पर्वत मस्तकीं सतत । वासू तिचा ॥ ११ ॥ जीस येती फळें तीन । आरक्त ठिपके त्यावरून ॥ रस रक्त हिरवीं पानें । खदिरपत्री ती नांवें ॥ ९१ ॥ ज्या तृणाचीं मुळें जाण । रात्रौ ज्योतिरूप दिसती प्रमाण ॥ ती दिव्यौषधी ह्मणवून निरूपिली ॥ ९२ ॥

श्लोक.

॥ मंजिष्ठा रसबंधं च रक्तवल्ली विसर्पिणी ॥
॥ ब्रह्मदंडी भवेज्ज्येष्ठी क्षीरकंदरसौषधिः ॥
॥ नाम्ना मधुतृणादिव्या अपत्रा मधुगंधिका ॥
॥ पद्मकंदा च पद्माकं पद्मकंदा पयस्विनी ॥
॥ हेमदंडी भवेत्पीता सक्षीरा पीतपुष्पिका ॥
॥ विजया नाम मंजिष्ठा चिंचापत्रदलालता ॥
॥ आटकीपत्रसक्षीरा जया शुक्ला विसर्पिणी ॥
॥ जया चित्रदला वल्ली त्रिकोणाकटुतिक्तिका ॥

टीका—जी वेल असूनि पसरट पर्णें । लाल ह्मणूनि ती नांवें रक्तवल्ली जाण ॥ डिंक कंदा ती ब्रह्मदंडी पूर्ण । महौषधि ॥ ९४ ॥ जीस नसे कांहींच पर्ण । मधा ऐसा गंध ये तिजलागून ॥ ती मधुतृष्णा नामें करून । विख्यात असे ॥ ९५ ॥ कमलकंदवत् जिचा कंद । ती नांवें गा पद्मकंद ॥ पुष्प कांष्ठें पीत विशद । ती जाणा हेमदंडी ॥ ९६ ॥ जीतें लाल चिंचेसारिखीं पर्णें । विजया नाम तिजकारणें ॥ जीस शुभ्र अटकीसारखीं पर्णें । अजया ती नांवें ॥ ९७ ॥ ऐकें जयाचें वर्णन । पानें चित्रित त्रिकोण ॥ रस कटु तीक्ष्ण । ती नांवें जया ॥ ९८ ॥

श्लोक.

॥ शिखिकंठनिभैः पत्रैर्नीलाचंदनगंधिका ॥
॥ स्वादे तिक्तं भवेन्मूलं नवनीतसुगंधिका ॥
॥ सक्षीरा रक्तपुष्पा च श्रीनाम्नी च महौषधिः ॥
॥ त्रिलोहवेष्टितं मूलं वक्त्रस्थं पाययेन्नरः ॥
॥ कीटभारिभवेद्वल्ली शिग्रुबीजा पयस्विनी ॥
॥ तुंबिका तुंबिसदृशा सक्षीरा तरुगामिनी ॥
॥ कटुतुंबी भवेदन्या सक्षीरा भूमिगर्भिका ॥
॥ मयूरस्य शिखा नाम्नी ज्ञातव्या रसबांधिनी ॥
॥ मूलकाकारका पत्रै रक्तक्षीरा सपीतका ॥

॥ नाम्ना हेमलता दिव्या पीतपुष्पा महौषधिः ॥
॥ सासुरी तुंबिका पुष्पीपत्रैः पंचांगुलीसमा ॥
॥ सप्तच्छदासमैः पत्रैः सप्तपर्णी भवेल्लता ॥
॥ गोमारी नाम विख्याता सक्षीरा खड्गपत्रिका॥
॥ पीतक्षीरा भवेद्दिव्या रसराजस्य बंधिका ॥
॥ व्याघ्रपादलता वल्ली सक्षीरा रक्तपुष्पिका ॥
॥ धनुः कुस्तुंवुरीरूपा क्षीरिणी पीतपुष्पिका ॥

टीका—चंदना ऐसा सुवास । पर्णां मयूरकंठरंगासम भास ॥ नलीनाम तीस । बोलताती ॥ ९९ ॥ जी असूनि सचिक । नवनीतसम मूळा वास॥ फुलें लाल नाम तीस । श्री ऐसें जाणावें ॥१००॥ ती त्रिलोहें वेष्टून । मुखीं धरी जो साधक जाण ॥ तया होय दिव्य ज्ञान । अरशत्व ॥ १०१ ॥ शेवग्यासारखीं असती पानें । ती वेल कीटमारी जाणें ॥ वृक्षीं चढे भोंपळी ऐसीं पर्णें । तिज नांव तुंबिका ॥ १०२ ॥ जीस चीक असूनि । भूमिगर्भा ऐसी जाण ॥ तिज नांव प्रधाण । कटु तुंबिका ॥ १०३ ॥ मयूरशिखा प्रसिद्ध जनीं । तीही असे रसबंधिनी ॥ पीतवर्ण मुळ्यासारखी पानें जीं लागुनी । ती हेमलता ॥१०४॥ शुभ्र एरंडपानें तद्वत । फुलें असती तुंबिकेवत ॥ तिसीं आसुरी गा ह्मणत । जगामाजीं ॥ १०५ ॥ वेल पानें सम सात्वणी । तिसीं ह्मणती सप्तपर्णी ॥ तरवारी ऐशी असे पर्णीं । ती नांवें गोमारी ॥ ॥ १० ॥ तेवीं असे गा पीतक्षीरा । ती रसबांधी अति त्वरा ॥ व्याघ्र पद लता विचारा । त्रिकाळ असे ॥ १०७ ॥ ऐकें धनुर्वल्लीची खूण । कोथिंबिरी ऐशीं असती पर्णें ॥ पीत फुलें येति तिजलागून । महायोग्या औषधी॥१०८

श्लोक.

॥ दिव्यौषधिर्महावीर्या त्रिशुली नातिसर्पिणी ॥
॥ त्रिदंडरिक्तपत्रा च त्रिपत्रा सा लता भवेत् ॥
॥ श्रृंगाकारा भवेत् शृंगी पीतपुष्पा पयस्विनी ॥
॥ सामरी च समाकीला क्षीरिणी कंदसंयुता ॥
॥ वज्रनामसमाख्याता क्षीरिणी कंदवत्यऽपि ॥
॥ रक्तपर्णी सिता चैव दिव्यौषधिर्महाबला ॥

॥ करवीरदलपुष्पा रक्तकंदवती भवेत् ॥
॥ पीतमस्तकरूपाभा मस्तुरूपा पयस्विनी ॥
॥ गोरोचनरूपक्षीरा वल्ली गोरोचनप्रभा ॥
॥ स्वल्पा सकंदपुष्पा सा लता कंदैकपत्रिका ॥
॥ स्वल्पाकारा विशल्या च त्रिपत्रा कंदवर्जिता ॥
॥ कंदक्षीरा नगोद्भूता शीघ्रक्षीराल्पमोचनी ॥
॥ चतुःषष्टिःसमाख्याता ओषध्यः सुरपूजिताः ॥
॥ शुभे दिने सुनक्षत्रे वल्लीपूजा विधानतः ॥
॥ क्षेत्ररक्षा प्रकर्तव्या अघोरास्त्रैर्दिशः स्तथा ॥
॥ शक्तिबीजोथ वा घोरो गृहिणी प्राप्तयोगतः ॥
॥ याः काश्चिन्मुनिभिः प्रोक्ता ओषध्यश्च सहस्रकं ॥
॥ ताभिर्युक्तैस्तु विज्ञेयं तत्वज्ञैरसबंधनम् ॥

टीका—बहुत विस्तृत वेल असून । दिव्यौषधी महान ॥ त्रिशूली ऐसें अभिधान । असे जीतें ॥ १०९ ॥ दुसरी वेल असुनी पत्रें तीन तीन । लाल रंगाचीं येती जाण ॥ त्रिदंडी ऐसें तिज कारणें । नाम जाणा ॥११०॥ चिकाळ वेल पीत फुलें । सृंगाकारी तिशीं नाम स्त्रिंगी बोले ॥ मुळीं कंद मिऱ्या ऐसे कांटे जैं पाहिले । ती वज्रनाम्नी ॥ १११ ॥ अंग शुभ्र पत्रें लाल । ती महावल्ली ऐसें बोल ॥ कण्हेरी ऐसीं पत्र फुलें । ती रक्त कंदवती ॥ ११२ ॥ जिचीं पत्रें बिल्वदला ऐसीं । चीक पेजे ऐसा रक्तवर्णेसी ॥ कंद मस्तकीं पीत वर्ण त्यासीं । नाम तिशीं बिल्वदला ॥ ११३ ॥ वरिले ऐसी वेल असून । त्वरित करी रस बंधन ॥ तिसीं रोहिणी ऐसें नाम जाण । प्रसिद्ध जगीं ॥ ११४ ॥ जी वेलि असोनि चिकाळ बहुत । रात्रौ काजव्या ऐसीं पत्रें चमकत ॥ तिचें नाम गा ह्मणत । बिल्वांतकी ॥ ११५ ॥ जिचा चीक आणि आंग जैसें गोरोचन । तिशीं गोरोचना हें नाम जाण ॥ जी वेल लहान असून कंद पुष्पें परिपूर्ण । ती नांवें कंदपत्री ॥११६॥ वेल असे पत्रें त्रिकोण । तैसेंचि तीं देठावांचून ॥ ती नामें विशल्या जाण । दिव्यौषधी॥११७ ज्या वेलीस चीक त्वरित ये परी थोडा । निघतो पहा पत्र तोंडा ॥ धरूनि राहे पर्वत कडा । क्षीरकंदा जाणावी ॥ ११८ ॥ ऐशा ह्या चौसष्ट औषधी।

ज्यांची पूजा देवही करिती यथाविधि । ऋषींनीं ज्या निवेदिल्या सहस्राव-धि । त्या अगम्य असती ॥ ११९ ॥ या औषधींचें जाण । आणावयास्तव कीजे पूजन ॥ षोडशोपचारें करून । यथाविधि ॥ १२० ॥ सुमुहूर्त शुभ दिन । आपणा चंद्रबळादि पाहून ॥ विधियुक्त आणाव्या जाण । कार्यकारी ॥ १२१ ॥ शक्तिबीजें अथवा अघोरास्त्रें । अथवा केवळ अघोर मंत्रें ॥ जप करोनि पवित्रें । विधियुक्त ॥ १२२ ॥ क्षेत्रपालादि बली समर्पून । करावें रक्षा बंधन ॥ याशीं साधक तत्त्ववेत्ता परिपूर्ण । असला पाहिजे ॥ १२३ ॥ जो वेदविहित क्रिया जाणे । तया हातेंचि हीं विधानें ॥ करवोनि कार्य तें साधणें । इच्छित आपुलें ॥ १२४ ॥ विधिहीन आणितां । उपयोगा नये ती सर्वथा ॥ मग दूषण ठेऊनि ग्रंथा । निंदिती व्यर्थ ॥ १२५ ॥ ह्मणुनी विधियुक्त क्रिया करावी । मग याची प्रतीती पहावी ॥ मग तृप्तेच्छा बरवी । निश्चयें होय ॥ १२६ ॥ हें महाऋषि वाक्य गा निश्चित । त्रिवार जाणा सत्यसत्य ॥ त्याची घेऊनि प्रतीत । पहावें सज्जनीं ॥ १२७ ॥ हा पारद-कल्पप्रकारास्तव । दाखविले वनस्पति प्रभाव ॥ पुढील विस्तार सर्व । श्रवण करा ॥ १२८ ॥ संस्कार अष्टादश करून । पारद शुद्ध करावा जाण ॥ अशुद्ध पारद करितां गृहण । नाश होईल ॥ १२९ ॥ यालागीं साधकानें । पारद शुद्ध करूनि घेणें ॥ निदान हिंगुळांतूनि तरी काढिलेला जाणें । तरी तो शुद्ध ॥ १३० ॥ असो ऐसा शुद्ध सूत । सांगितलिया वनस्पतींत ॥ ए-कही जरी झाली प्राप्त । तरी आणि यथाविधि ॥ १३१ ॥ मग तिचा रस काढुनी । पारदाची करी मिळवणी ॥ खलांत घालोन दिनरजनीं । घोंटावा गा ॥ १३२ ॥ तो सर्वत्र दोषांतें त्यागून । देदीप्यमान होईल पूर्ण ॥ त्या-वरी त्याचें सेवन । गुरुमार्गें करावें ॥ १३३ ॥ हा कल्प होतां परिपूर्ण । नाभ्यासितां योगज्ञान ॥ अणिमादि सिद्धि तया लागून । प्राप्त होती ॥ ॥ १३४ ॥ यासीं पथ्यापथ्याचा विचार । तो सांगूं सविस्तर ॥ चित्त क-रूनि स्थिर । श्रवण कीजे ॥ १३५ ॥

अथपारदपथ्यानि.

श्लोक.

॥ हितं मुद्गान्नदुग्धाज्यशाल्यन्नानि सदा ततः ॥
॥ शाके पुनर्नवा देवि मेघनादं सवास्तुकं ॥

॥ सैंधवं नागरं मुस्ता मूलकानि च भक्षयेत् ॥
॥ आत्मज्ञानं कथा पूजा शिवस्य च विशेषतः ॥
॥ एतांस्तु सेवयेद्रुद्रे न लंघेद्रसभक्षकः ॥

टीका—मुगाचें आणि शाल्यान्न । गो अजेचें दुग्ध सेवन ॥ शाखा वमू तांदुळजादि जाण । गृहण कीजे ॥ १३६ ॥ नागरमोथे सैंधव चाकवत । मुळे आलें हे पदार्थ ॥ आत्मज्ञान शिवपूजा कथा यथार्थ । श्रवण कीजे ॥ १३७ ॥ ऐसीं स्निग्धान्नें सेवन । करूनि सदा करावें आत्मचिंतन॥ ऐसि-या नेमानें पूर्ण । दृढत्वेंसी ॥ १३८ ॥

अपथ्यविचार.

श्लोक.

॥ बृहती बिल्वकूष्माडं वंशाग्रं कारवेल्लकं ॥
॥ माषान्मसूरीनिष्पावकुलित्थान्लवणं तिलान् ॥
॥ अनूपमांसधान्याम्लं भोजनं कदलीदले ॥
॥ कांस्यकं गुरु विष्टंभि तीक्ष्णं चोष्णं भृशं तथा ॥
॥ अपथ्यं सूतराजस्य पुरा प्रोक्तं महर्षिभिः ॥
॥ कूष्मांडं कर्कटीं काले कलिंगं करमर्दकं ॥
॥ करीरं चेति शाखादीन्सूतभुक् वर्जयेज्जनः ॥

टीका—वांगें बेल कोहळा जाण। वंशाग्र कारोते उडीद मसुरादि अन्न ॥ कुळीथ मीठ प्रमाण । तीळही तैसे ॥ १३९ ॥ जलविहारी प्राण्याचें मांस । त्याचा त्याग करीं निःशेष ॥ कोहळा कांकडी करवंद बोर या फळांस । न सेवावें ॥ १४० ॥ केळें आणि तत्पात्रावरीं । कदां भोजन न करीं ॥ तैसें कांसादि पात्रावरीं । भोजन वर्ज्य ॥ १४१ ॥ जड विष्टंभकारक पदार्थ । कडू ऊष्ण न सेवीं तिक्त ॥ कुडा आणि नेत्रीशाक निश्चित । त्यागावी गा ॥ १४२ ॥ ऐसा पथ्यापथ्याचा विचार । सांगितला सविस्तर ॥ चतुर्गुंज-पर्यंत मात्रा साचार । सेवन कीजे ॥ १४३ ॥ गुरुमुखें अनुपानेंसीं । भस्म अथवा प्रत्यक्षेंसीं ॥ सेवन करूनि अहर्निशीं । आत्मचिंतन करावें ॥१४४॥ राग द्वेषादि त्यागावे । क्रोधा सन्निध न येऊं द्यावें ॥ सत्य भाषण व्रतस्थ असावें । सर्वकाळ ॥ १४५ ॥ जनसंग वर्जावा । एकांतवासू करावा ॥ ते-

व्हांचि येईल अनुभवा । साक्षात्कार ॥ १४६ ॥ या प्रकारें पारदकल्प प्रकरण । तुज संक्षेपें केलें निरूपण ॥ आतां इच्छील तुझें मन । तैसें करीं ॥ १४७ ॥ ऐसा हा कल्प प्रभाव । सुलभ असे यांतील भाव ॥ आणि ग्रंथकर्त्या हा अनुभव । नसे याचा ॥ १४८ ॥ ह्मणूनि साधकें मूळ ग्रंथार्थे विचारूनी । हे कल्प पहावे अनुभवुनी ॥ ही महतांची वाणी । असत्य नोहे ॥ १४९ ॥ तरी ओंवीबद्ध टीका न करितां । कांहींचें मूळचि घेतलें इये- ग्रंथा ॥ याचा अनुभव तत्त्वतां । वाचकीं पहावा ॥ १५० ॥ स्वस्ति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथ । श्रीसद्गुरु प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ १५१ ॥ इति श्रीयोगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे योगकल्पनिरूपणं नाम द्वादशोध्यायः ॥

अध्याय तेरावा.

श्रीगणेशाय नमः ॥ जयजयाजी सद्गुरु उदारा । ज्ञानघन वृष्टिकरा ॥ बर्षसी गा सैरावैरां । सप्रेमभावें ॥ १ ॥ उखर खडक असे जेथ । तेथेंही स्वभावें वर्षत ॥ परी तेथें नाहीं उपजत । कांहीं पीक ॥ २ ॥ जी कां भूमि असे मार्दव । आणि निर्वाळली स्वयमेव । तया स्थानीं अपूर्व । पीक दाटे ॥ ३ ॥ ऐसी मार्दव भूमी लागुनी । विधि वाफे होते पेरणी ॥ तेथें पिकें सहस्त्रगुणीं । वस्तुजात ॥ ४ ॥ तें पीक येतां हुरड्यावरी । तैं कामकल्पनेच्या भोरड्या भारी ॥ नाशावया फेरी । करिती सदा ॥ ५ ॥ मग सद्बुद्धीची देऊन गोफण । विवेकासीं ठेवी राखण ॥ तो जागुनी रात्रंदिन । रक्षीतसे ॥६॥ ऐसें तें रक्षिलें । मग तें परिपक्वत्वासीं आलें ॥ पुढें सप्रेमभावें एकत्र केलें । सत्वगुणीं ॥ ७ ॥ मोहमर्द कठिण प्रदेशीं । आणुनीयां पिकासीं । पुढें मळणी करावयासी । आरंभिलें ॥ ८ ॥ चारी पुरुषार्थ बैल जोडोनी । पिकाची केली गा मळणी ॥ मदन रासी करूनी । पूजिलें गा॥ ८ ॥ त्रिगुण तिवडा उभारिला । सुवायु धारसा धरिला । तेव्हां पिकाचा लाधला । अनुपम्य ढीग ॥ १० ॥ ऐशा जोडिल्या ज्या पिकाच्या राशी । एक संत साधु ग्राहक त्यासीं ॥ वांटितांहीं विशेषेंसीं । न सरे कदा ॥ ११ ॥ तो अनंत काळें वेंचितां । उणा नोहे गा तत्वतां ॥ ऐसा सद्गुरु कृपें सरता ।

केला असें ॥१२॥ मजसारिखा अज्ञान मूर्ख । जाणा मीचि गा असे एक ॥ परी श्री गुरु सामर्थ्याचें कौतुक । अघटित असे ॥ १३ ॥ जेणें स्तंभावीण जाण । धरिलें असे वरी गगन ॥ पंचभूतां वैर पूर्ण । नांदवी ऐक्यत्वें ॥ १४ ॥ बापू माझा सद्गुरु राणा । काय सत्तें न करी जाणा ॥ योगा ऐशी ग्रंथरचना वदविती मन्मुखें ॥ १५ ॥ आपण बैसोनी हृदयभुवनीं । ग्रंथ वदवी मन्मुखानीं ॥ जगीं मानावी वाणी । माझीच असे ॥ १६ ॥ परी सत्य सांगतों साचार । हा माझा नोहेचि अधिकार ॥ वदत गेलों जीं अक्षरें । सद्गुरु महिमा ॥ १७ ॥ त्या श्रीगुरुप्रसादें सत्य । माझें करूनी निमित्त ॥ त्यांनींच कळवळूनि हें कृत्य । पूर्ण केलें ॥ १८ ॥ माझी पूर्वस्थिती विचारितां । विस्मय वाटेल श्रोतियांचे चित्ता ॥ वरी ऐशी सद्गुरूची सामर्थ्यता । सरतां केलों ॥ १९ ॥ हें सांगावया हेंचि कारण । सत्संगाचें महिमान ॥ त्याचा अनुभव पूर्ण । ह्मणोनियां ॥ २० ॥ जैसा पाथरवट गुणी । तो दगडास देवाकृति आणी ॥ मग त्या मूर्तीची प्रतिष्ठा करूनी । पूजिती जन ॥ २१ ॥ तैसा मी मूढ दुर्गुणी । परी श्रीगुरुकृपेंकरून ॥ संत दास्यत्वाचे स्थानीं । सरता केलों ॥ २२ ॥ असो आतां विस्तार । माझा सद्गुरु समर्थ थोर ॥ जयाचिये कृपें भवसागर । कोरडा पडिला ॥ २३ ॥ ऐसे पहा सत्संगतीं । कितीएक तरले आणि तरती ॥ ह्मणोनि धन्य हे त्रिजगतीं । देवही ह्मणे ॥ २४ ॥ त्याचा प्रत्यक्षानुभव । मजसीं आला स्वयमेव ॥ ह्मणूनियां माझी स्थिति सर्व । निवेदितों ॥ २५ ॥ दक्षिण महाराष्ट्र देशांत । अहमदनगर शहर विख्यात ॥ यवनांचें राज्य तेथ । पूर्वी होतें ॥ २६ ॥ आतां पहा सांप्रत । इंग्लिशांचे सत्तेंत ॥ जज्ज कलेक्टर वसत । जिल्हा ह्मणूनी ॥ २७ ॥ त्यापासूनी उत्तरेस । त्रियोजन राहुग्राम असे ॥ तये ग्रामीं रहिवास । वडिलीं केला ॥ २८ ॥ गोत्र आमुचें व्याघ्रपद । शेवाळे ऐसें उपनांव प्रसिद्ध ॥ श्री जगदंबपूजा विशद । करूनि राहती ॥ २९ ॥ तेचि तेथें आमुची वृत्ती । गोंधळ भंग्याचा घालिती ॥ ह्मणूनि त्या गोंधळे वदती । जगामाजीं ॥ ३० ॥ आमुचे पितामहाचे पिता । रघुनाथ नामें तत्त्वतां ॥ भवानीदेव तत्सुता । नाम असे ॥ ३१ ॥ तयाचे उदरीं जाण । पुत्र असती दोन ॥ मैराळ आणि चिमण । नामें तयां ॥ ३२ ॥ बहुतां पिढी पासोन । तेंचि वडिलांचें वसति स्थान ॥ पूर्वी बंडावा झाला तैं ग्राम त्यागून । लोक गेले ॥ ३३ ॥ आमुचे वडीलही पुण्यपत्तनीं । तेवेळीं राहिले जाऊनी ॥ मुख्य पेशव्यांचें सदनीं ।

चाकरी धरिली ॥ ३४ ॥ पेशव्यांचे राज्याचा लय झाला । पुढें इंग्लिशाचा अंमल आला ॥ चालवया योगक्षेमाला । चाकरी धरिली ॥ ३५ ॥ ते चिमणदेव आमुचे पिता । गंगानामें माझी माता ॥ उभयांपासोनी तत्त्वतां । पावलों जन्म ॥ ३६ ॥ वडिलें धरिली इंग्रजांची चाकरी । टपालाचे मुख्याधिकारी ॥ ह्मणूनि राहणें सोलापुरीं । घडे तयां ॥ ३७ ॥ ह्मणोनि माझें जन्मस्थान । सोलापूर असे जाण ॥ सतराशें एकावन्न । शालिवाहन शक ॥ ३८ ॥ मास तो श्रावण । शुक्लपक्ष सप्तमी जाण ॥ मेषलग्न वहमान । जन्म झाला ॥ ३९ ॥ लग्नापासून चतुर्थस्थानीं । रवि बुध भौम शनी ॥ पडिले ह्मणूनि हानी । मातेसीं झाली ॥ ४० ॥ एक मास होता परिपूर्ण । तैं माता पावली निधन ॥ पुढें मातामही मातृभगिनीनें । वाढविलें ॥ ४१ ॥ वडिलें चाकरी सोडली । पुण्यपत्तनीं वस्ती केली ॥ नूतन भार्या होती पर्णिली । तिचेसहित ॥ ४२ ॥ पांच वर्षें देहासि होतां । व्रतबंध केला तत्त्वतां ॥ नंतर लग्नाचीही सिद्धता । जाहली त्वरें ॥ ४३ ॥ माघमासीं व्रतबंध केलें । आणि सर्वेचि वैशाखमासीं लग्न झालें ॥ बाल्यावस्थे मज नकळे । सोहळे कांहीं ॥४४॥ पुढें वडिलीं केला विचारू । वृत्तिग्रामीं वास करूं ॥ ऐसा करूनि निर्धारू । आलों ग्रामीं ॥ ४५ ॥ बाळपणअसतां पाहीं । लेखन वाचन शिकलों कांहीं । तैसें काव्यादि थोडें कांहींबाहीं । अभ्यासिलें ॥ ४६ ॥ परी वय अगदीं लहान पडिलें । तेणें बुद्धिसीं नाहीं फावलें ॥ थोडें बहुत अभ्यासिलें । जैसें तैसें ॥ ४७ ॥ ऐसें अल्प मिळालें ज्ञान । परि गर्व वाढुनी गिळिलें गगन ॥ ह्मणें मी मजपुढें विद्वान । कोण आहे ॥ ४८ ॥ अल्प ज्ञान बहु गर्वी । तोचि प्रकार वाढला जीवीं ॥ वृक्षहीन गावीं प्रतिष्ठा बरवी । एरंडाची ॥ ४९ ॥ तैसे तया राहु ग्रामांत । शतश्लोकी आह्मीं पंडित ॥ नकळे कांहीं शास्त्रार्थ । भलतेंचि वदें ॥ ५० ॥ तेथें कांहीं होते विद्वान । ते मज शिकविती यथार्थ ज्ञान ॥ परी मी मूर्ख गर्वें करून । स्वमत स्थापीं ॥५१॥ ऐसे कांहीं दिवस गेले । अंगीं तारुण्य तें आलें ॥ विषयीं मन लुब्ध झालें । कुसंगानें ॥ ५२ ॥ दहा पांच मिळाले सोबती । विषयवार्ता नित्य वदती । रात्रंदिवस संगती । धरिली त्यांची ॥ ५३ ॥ एकेक कर्म साचें । सांगतां शीण होईल वाचे ॥ आणि रोमांच सज्जनांचे । अंगीं उठतील ॥ ५४ ॥ असो ऐसा मी कां पापपुतळा । असोनि पावलों पूर्व पुण्यफळा ॥

तों सुदिन उगवला । आषाढी एकादशीचा ॥ ५५ ॥ सर्वां उपोषण ते दिवशीं । परी भोजनावीण न चले मजसीं ॥ भाकरी कंदर्प यथेष्टेंसीं । भक्षण केलें ॥ ५६ ॥ रात्रींही पुन्हां त्याचप्रमाणें । केलें यथेष्ठ सेवन ॥ वेगीं जाऊनि वेश्यासदन । पावन केलें ॥ ५७ ॥ तंव ती ह्मणे आज हरिदिनी । तुह्मीं जावें आपुले सदनीं ॥ आजिची रात्र स्वशयनीं । न सेवणें ॥ ५८ ॥ ऐसें ऐकतां उत्तर । परी मज न निघेचि धीर ॥ जाऊनि धरिला कर । निःशंकपणें ॥ ५९ ॥ तंव ती ह्मणे एकादशी साचार । मीं केला असे निराहार ॥ प्राण गेला तरी अविचार । न घडे आजीं ॥ ६० ॥ ऐसें सांगतां निक्षून । मग सोबत्यांसहित तेथून ॥ निरभ्र चांदणें पाहून । फिरावया निघालों ॥ ६१ ॥ वाटे जातां सिद्धस्थान । श्रीरामबावांची समाधी जाण ॥ तये मंदिरीं भजन । होतां ऐकिलें ॥ ६२ ॥ एकादशी दिन । सद्भक्त तेथें मिळून ॥ करीत होते जागरण । प्रवेशलों तेथें ॥ ६३ ॥ तयांनीं आह्मांसी पहातां । विक्षेप वाटला त्यांच्या चित्ता ॥ परी आह्मांसी निवारिता । कोणी नसे ॥ ६४ ॥ पुढें टाळ पडिले तेथें । ते घेऊं जातां आह्मांतें ॥ धिःकारिलें सर्वांतें । संतजनीं ॥ ६५ ॥ ह्मणती विडे खाऊन । येथें दावावया आलां वदन ॥ रांडेच्या पायां पडून । जाऊनि रहा ॥ ६६ ॥ येथें तुमचें नसे काम । हें नोहे वेश्याधाम ॥ येथें तुह्मां येणें परम । अयोग्य असे ॥ ६७ ॥ काय तुमचें येथें प्रयोजन । भजनांत करूं पातलां विघ्न ॥ जावें सत्वर निघून आपुल्या कार्या ॥ ६८ ॥ ऐसे त्यांचे ते वाग्बाण । ऐकतां हृदयीं खोंचलें पूर्ण ॥ पहा या भिकाऱ्यांनीं अपमान । केला आमुचा ॥ ६९ ॥ तरी पाहिजे तसा प्रयत्न करून । यां सर्वां पायां पडवीन ॥ तरीच नामाभिधान । सत्य माझें ॥ ७० ॥ ऐसे मनीं विचारून । सोबत्यांसहित निघालों तेथून । गांवाबाहेरी हनुमान । मंदिरीं गेलों ॥ ७१ ॥ मग सर्वांसी एकत्र केलें । आणि एकंदरीनें विचारिलें । गडे हो जरी मित्र भले । तुह्मीं माझे ॥ ॥ ७२ ॥ तुह्मीं तंव सर्व माझे मित्र । वर्ततों एकविचारें सर्वत्र ॥ परी आतां एक विचित्र । मनीं आलें माझ्या ॥ ७३ ॥ तरी आमच्या वचनाप्रमाणें । जयासीं असेल चालणें ॥ त्याणेंचि आमच्या संगतीनें । असावें गा ॥७४॥ नाहींतरी आह्मांपासुनी । त्याणें जावें आह्मांतुनी ॥ तेव्हां सांगितलें सर्वांनीं । सांगाल तैसें वर्तूं ॥ ७५ ॥ मग सांगितलें सर्वांसीं । आजपासूनि अहर्निशीं ॥ सदा सादर रहावें भजनाशीं । नित्यनेमें ॥७६॥ इतःपर भजनावीण । राहूं नये

कदां जाण ॥ मिळवूनि सामान । आरंभावें ॥ ७७ ॥ व्रत एकादशी करावें । मरणांतींही न सोडावें ॥ वेश्येचे कोणीं न जावें । सदनाप्रति ॥ ७८ ॥ उद्ईक रात्रीपासून । श्री अंबामंदिरीं जमून ॥ करावें गा भजन । पद पदांतरीं ॥ ७९ ॥ याप्रमाणें सर्वत्र । नेमें चालावें पवित्र ॥ तरी तो आमुचा मित्र । नाहीं तरी वैरी ॥ ८० ॥ ऐसें सांगतां सर्वांनीं । श्री हनुमंताचे चरणीं । शपथपूर्वक हस्त ठेउनी । निश्चय केला ॥ ८१ ॥ ह्मणती तुह्मीं सांगाल तें गोड कडू । असो करूं परी स्नेह न सोडूं ॥ याहूनि आह्मां गोडू । नाहीं दुजें ॥ ८२ ॥ ऐसा सर्वीं निश्चय केला । तैंपुनि भजनध्यास लागला ॥ सोडिलें सर्व दुराचाराला । वमनवत् ॥ ८३ ॥ परी तें कैसें भजन । लौकिकीं वाढावा मान ॥ ऐसें रजोगुणें पूर्ण । भरिलें असे ॥ ८४ ॥ दुर्भर क्रिया त्यागावी । लौकिकीं प्रतिष्ठा वाढावी ॥ धिःकारिलीं त्यांणीं वंदावीं । पाउलें आपुलीं ॥ ८५ ॥ ऐसा हेतु जरी मनीं । परी नामाची अघटित करणी ॥ तेणें शुद्ध सत्वस्थानीं । ओढोनि आणिलें ॥ ८६ ॥ नित्यनेम संध्यास्नान । टिळे मुद्रा केल्या धारण ॥ नित्य देवतार्चन । सप्रेमभावें करावें ॥ ८७ ॥ आपुलिया सदनांतरीं । सदां पदपदांतर पाठांतरी ॥ मनोभावें नित्य करीं । अभंग पाठ ॥ ८८ ॥ नित्य अस्तमानापासुनी । निमग्न असावें भजनीं ॥ दोन प्रहर जातां रजनी । मंगलारती करावी ॥८९॥ ऐशापरी क्रमितां दिवस । आश्चर्य वाटलें सर्वांस ॥ ह्मणती या एरंडास । जायफळें कैशीं ॥ ९० ॥ ऐसें दहा बारा दिवस करितां । बरीच झाली पाठांतरता ॥ मग वाटलें ऐसें चित्ता । दिंडी काढावी ॥ ९१ ॥ वद्य आषाढी एकादशी । दिंडी काढावी तये दिवशीं ॥ ह्मणूनियां तयारीसीं । आरंभिलें ॥ ९२ ॥ आधींच ग्राम्य गीताचा अभ्यास । तालसूर भरले सर्वांस ॥ त्यांत भजनाचा सौरस । विशेष झाला ॥ ९३ ॥ नूतन पताका करविल्या । विण्याच्या पट्टया सजविल्या ॥ गळां घालावया केल्या । गांठीव माळा ॥ ९४ ॥ पायीं नूपुरें रुणझुणती । चिपुळ्या झल्लरी झणत्कारिती ॥ मृदंग ध्वनि उमटती । मधुरस्वरें ॥ ॥ ९५ ॥ सर्वीं शुभ्र पोषाख केले । पिळदार रुमाल डोईं बांधले ॥ गोपीचंदनाचे रेखिले । टिळे मुद्रा ॥ ९६ ॥ आधींच वय लहान । सर्वांचि सारखे समान ॥ तयामाजीं तारुण्य । टवटवित असे ॥ ९७ ॥ ऐसे रजोगुण प्रभाव । सुशोभित केले अवयव ॥ पाहूनि लोकां वाटे खेव । द्यावें इया ॥९८॥ ऐशापरी थाट करूनी । दिंडी काढिली ग्रामांतुनी ॥ पहावया मुंडपघसणी ।

होत लोकां ॥ ९९ ॥ सर्वत्र ह्मणती हें काय झालें । विष अमृत सरी पा-
वलें ॥ न व्हावें तें केलें । ईश्वरसत्ता ॥ १०० ॥ पदपदांतरें गातां । धनि
न पुरे ऐकतां ॥ तालसुरें यथार्थता । पाहूनियां ॥ १०१ ॥ याप्रमाणें दिंडी
काढिली । तिकडूनि संतमंडळी आली ॥ दोहीं दिंडीची गांठ झाली । मध्य-
स्थानीं ॥१०२॥ त्यांणीं आमुचा थाट पाहून । केलें सर्वांनीं नमन ॥ चरणीं मस्त-
क ठेऊन । नम्रभावें ॥ १०३ ॥ टाळ घेतले होते हिरून । दिधलें होतें
धिःकारून ॥ त्या सर्वांनीं नमन । केलें आह्मां ॥ १०४ ॥ ते तंव सर्व संत-
सज्जन । त्यागिला ज्यांनीं अभिमान ॥ आह्मां वाटलें समाधान । प्रतिज्ञेचें ॥
॥ १०५ ॥ सर्वांसीं पायां पडवीन । तरीच सत्य नामाभिधान ॥ ऐसा केला
होता पण । तो गेला सिद्धी ॥ १०६ ॥ याचें वाटलें परम सुख । परी त्यां-
माजीं बोलिला एक ॥ ऐसा भजनाभिमान देख । सदां ठेवा ॥ १०७ ॥
तरी आह्मीं तुमच्या पायांवरी । सदा लोळूंनि चाडापरी॥ सदा सर्वदा तुमची
थोरी । लोकीं गाऊं ॥ १०८ ॥ परी कदाही भजनातें । न करावें जीवापर-
तें ॥ हेंचि मागणें तुम्हांतें । आमुचें असे ॥ १०९ ॥ ऐसें वाक्य ऐकोनि ।
उतरली अभिमानाची ऐणी ॥ नम्रभावें त्यांचे चरणीं । ठेविलें भाळ॥११०॥
कंठ झाला सद्गदित । अंग झालें रोमांचित ॥ नेत्रीं अश्रु वाहत । एकसरां ।
॥ १११ ॥ ऐसी माझी स्थिती दुरोनी । पाहिली गा सद्गुरूंनीं ॥ जवळीं
आले धांवुनी । धरिला कर ॥ ११२ ॥ आतां सांगूं सद्गुरुस्थिती । ती ऐ-
कावी यथानिगुती ॥ जी ऐकतां हरती । पातकें सर्व ॥ १३ ॥ राहुग्राम दै-
त्यस्थान । तेथें सिद्ध एक राहे जाण ॥ ऐसें बहुत दिवसांपासून । चालत
असे ॥ ११४ ॥ जगीं चौऱ्यायशी सिद्धांची वस्ती । आपआपल्या ठायीं
राहती ॥ कोणांसी त्यांची गति । न कळे कदां ॥ ११५ ॥ चौदा गादीचे
चौऱ्यायशी कोण । सिद्ध वसती स्थानोस्थान ॥ आपआपल्या इच्छेप्रमाणें ।
क्रिया करिती ॥ ११६ ॥ कोणी भजनमार्ग दाविती । कोणी प्रपंचीं निमग्न
राहती ॥ कोणी भिक्षाटन करिती । निर्वाहार्थ ११७ ॥ कोणी करिती व्या-
पार । कोणी बनलेति सरदार ॥ ऐसे नानाप्रकारें । करिती धंदे ॥ ११८ ॥
कोणी पिसाटपण घेऊन ॥ वेड्या ऐसे असती जाण ॥ कोणी सांगती पुराण।
अर्थावबोधें ॥ ११९॥लोकीं धिःकारावें पूर्ण। ऐसा दावितां अवगुण।ऐशाऐशा प्रका-
रें करून। वर्ततीजगीं॥१२०॥तिसरें गादीचें चौथे कोणी।सद्गुरू राहती राहुस्थानीं।
भजनानंदें करूनि । असती सदां ॥१२१॥ ग्रामांत करूनि भिक्षाटण ॥ सदां

एकांतीं राहती जाण ॥ कोणी नोळखती जन । ऐशा रीती ॥ १२२ ॥ ऐसे ते सद्गुरु समर्थ । त्यांनीं येऊनि धरिला हात ॥ आलिंगिलें सप्रेम भरित । मजलागीं ॥ १२३ ॥ मजला दिधलें आश्वासन । ह्मणति जन्मांतरीं तूं कष्टलासि पूर्ण ॥ पडलें होतें कांहीं न्यून । तें फळेल आतां ॥ १२४ ॥ आतां ऐकें एकपरी । सांगतों तें जीवीं धरीं ॥ निश्चय करोनि अंतरीं । वर्तता राहे ॥ १२५ ॥ भजनमार्ग न सोडावा । भजनीं विश्वास धरावा ॥ अभिमान त्यागावा । वमनप्राय ॥ १२६ ॥ एकादशीव्रत धरावें । मरणांतींही न सोडावें ॥ जागरणासीं येत जावें । मंदिरीं गा ॥ १२७ ॥ ऐसिया नेमें चाल बापा । तुजवरी होईल हरीची कृपा ॥ हा भजनमार्ग असोनि सोपा । न घडे कोणा ॥ १२८ ॥ ऐसें वचन ऐकतां । हृदयीं जो रजाचा उभड होता ॥ तो तात्काळ समूळतां । निवूनि गेला ॥१२९॥ ऐकूनि सद्गुरूचें वचन । दृढ विश्वास बैसला जाण ॥ त्यांचिया आज्ञेप्रमाणें ॥ वर्तत असें ॥ १३० ॥ प्रपंचीं वीट वाटला । दुष्कर्मांचा पश्चात्ताप झाला ॥ जगाचिया बोला । चित्त न लगे ॥ १३१ ॥ उद्विग्नता चित्तास । नावडती कांहीं विलास ॥ सदां मन उदास । होऊनि राहे ॥ १३२ ॥ तिथि येतां एकादशी । निरहंकार राहें उपवासी ॥ आग्रह करितांही फराळासीं । सेवित नसें ॥ १३३ ॥ रात्रीं जाऊनि मंदिरीं । श्री सद्गुरु समोरीं ॥ अहोरात्र करीं । भजन प्रेमें ॥१३४॥ निद्रा येईल ह्मणून । घांटेशीं दोरी बांधून ॥ शेंडी अडकवीं तीलागून । सावध व्हाया ॥ १३५॥ जरी निद्रा येईल । तरी मान आसुडेल ॥ तेणें मग होईल । जागृत जाणा ॥ ३६ ॥ ऐसी सत्वाची वाढ होत चालली । विषयवासना सुटली ॥ परी कधीं मधीं पाडूनि भुली । रजोगुण जागे ॥ १३७ ॥ परी तो सत्व मिश्रित । वाटे कीर्तन करावें बहुश्रुत ॥ देवतार्चन झळफळीत। असावें वाटे ॥ १३८ ॥ अथवा दिंडी पताका मिळवून । आनंदें करावें कीर्तन ॥ सांगावें अर्थज्ञान । जगापुढें ॥ १३९ ॥ जेणें श्रोते संतोषती । ऐसी करावी व्युत्पत्ति ॥ ऐसे प्रकारें चित्तीं । वाढे श्रद्धा ॥१४०॥ ऐसे हे संकल्प उठती । परी विषयादि वासना नसे चित्तीं ॥ कांहीं दिवस ऐशिये स्थितीं । काल क्रमिला ॥ १४१ ॥ तों एके दिवशीं अकस्मात । सद्गुरु मम गृहीं येत ॥ धरूनियां माझा हात । चाल ह्मणती ॥ १४२ ॥ मग तैसाचि सत्वर । गेलों त्यांचे बरोबर ॥ तंव एका शिष्याचें घर । पाहिलें तें ॥१४३॥ त्या शिष्याचे सदनांत । सद्गुरु मज घेवोनि जात ॥ तों तेथें होते वाचीत ।

ग्रन्थ श्री ज्ञानेश्वरी ॥ १४४ ॥ चार पांच श्रोते बैसुनी । श्रवण करिती प्रेमेंकरूनी ॥ समर्थांसीं पाहुनी । सर्व उभे राहिले ॥ १४५ ॥ सन्मानुनियां आसनीं । बैसविलें सद्गुरुलागुनी ॥ नाना अर्थभेद करूनी । सांगते झाले ॥ ॥ १४६ ॥ वक्ता ओंवी वाचीत । समर्थ सांगती त्याचा अर्थ ॥ ऐसा एक प्रहर आनंद भरांत । वेळू गेला ॥ १४७ ॥ तेथील श्रोते थोर थोर । ते ह्मणती एथें हें कां आणिलें पोर ॥ यांतील गुह्य साचार । काय कळे यासीं ॥ ॥ १४८ ॥ तंव सद्गुरु ह्मणती तयांतें । हा उद्यांपासूनि वाचील ग्रंथ ॥ साधावया परमार्थ । आणिलें येथें ॥ १४९ ॥ मग दुसरे दिवशीं तिसरे प्रहरीं। सद्गुरूनीं धरूनीं करीं ॥ नेवोनि बैसविलें आसनावरीं । वक्तियाच्या॥१५०॥ प्रथम भय वाटलें मनांत । परी श्री सद्गुरु समर्थ ॥ मजलागीं आज्ञापित । चालवीं ग्रन्थ ॥ १५१ ॥ ऐसें सद्गुरूनीं आज्ञापितां । मी झालों ग्रन्थ वाचिता ॥ तेणें वाटे श्रोतियांच्या चित्ता । आनंद बहू ॥ १५२ ॥ श्रोते म्हणती वाहवा । ऐसा वक्ता असावा ॥ भला आणिला बरवा । शोधोनियां ॥ ॥ १५३ ॥ याचिया वाणीचीं अक्षरें । बहुतचि लागती परिकर ॥ आह्मीं ह्मणितलें होतें पोर । काय वाचील ॥ १५४ ॥ कोने कोंपरे शोधुनी । पोर आणिलें धुंडूनी ॥ न कळे गा अगाध करणी । तुमची लीला ॥ १५५ ॥ ऐसें श्रोतीं बोलतां । आनंद सद्गुरुचिया चित्ता ॥ म्हणाले पोर नव्हे हें परमार्था । स्थान केलें ॥ १५६ ॥ ऐसें नित्य चाललें । सात अध्याय परिपूर्ण झाले ॥ मग पुढें आरंभिलें । अष्टमासीं ॥ १५७ ॥ तेथें " धूमो रात्रि स्तथा कृष्णः " । या श्लोकाचें निघालें व्याख्यान ॥ तें ऐकतांचि मन उद्विग्न । झालें बहू ॥ १५८ ॥ चित्त झालें अति उदास । काळ उभा सन्निधानास ॥ व्यर्थ दवडिलें आयुष्यास । काय करूं ॥ १५९ ॥ कांहींच न सुचे उपावो । दिसूं लागलें सर्व वावो ॥ आतां कोठें तरी जावो । ऐसें वाटे ॥१६०॥ वाटे नरदेह लाधला । तो हा पहा व्यर्थ गेला ॥ कैसा हातींचा गमाविला । परमार्थ मियां ॥१६१॥ आतां मज या भवांतुनी । कोण तारील कृपादानी ॥ रात्रंदिवस वाहे मनीं । हेचि चिंता ॥ १६२ ॥ कोणासीं न बोलवे बोला । भजनीं जो होता छंद लागला ॥ तोही सर्व गेला । उल्हास गा ॥ १६३ ॥ न पाहेचि कोणाकडे । आंतच्या आंत स्फुंदोनि रडें । ॥ गांवांत झालें चहूंकडे । भ्रमिष्ट झाला ॥ १६४ ॥ कोणी म्हणती भ्रम झाला । कोणी म्हणती कोठें भ्याला ॥ कोणी दैविक प्रकाराला । पाहावें म्हणती ॥ १६५ ॥ कोणी

येती देवऋषि । आरती घालूनि पाहती मजसीं ॥ कोणी ह्मणति यासीं । सं-मंध बाधा॥१६६॥ कोणी ह्मणती या विषयाचें ध्यान । हा करूं लागला भ-जन ॥ तेणें मस्तकीं चढला मदन । तेणें झालें ऐसें ॥ १६७ ॥ कोणी ह्म-णती हा भजन करितां । स्त्रिया जमती बहुता ॥ त्यांत एखादीची नजर त-त्त्वतां । लागली खरी ॥ १६८ ॥ कोणी म्हणती वेश्येसीं सोडिलें । तिणेंचि यासीं कांहीं केलें ॥ निश्चयें वेड लाविलें । हेंचि खरें ॥ १६९ ॥ कोणी ह्म-णती ऐसें नोहे । वाताधिक्यें नाडी वाहे ॥ तरी हा आंगरोगचि आहे । निश्चयेंसीं ॥१७०॥ ऐसे नाना लोक नाना परी । नित्य त्रास देती भारी ॥ परी काय हें माझे अंतरीं । नकळे कवणा ॥ १७१ ॥ ऐसें वर्तमान जैं फां-कलें । सद्गुरूंनींही तैं त्यागिलें ॥ तेही न येती वाहिले । समाचारा ॥१७२॥ मग विचार आठवला मनीं । सुटावें जनाचे त्रासांतुनी ॥ जाऊनि एकांत-स्थानीं । बसावें स्वस्थ ॥ १७३ ॥ मग दोन प्रहर होतां यामिनी । हळूच निघालों घरांतुनी ॥ नदीतीरीं जाऊनी । बैसलों गा ॥ १७४ ॥ मुळा नदीचे पैलतीरीं । सखोल खळई मध्यंतरीं ॥ तेथें दाट झाडी भारी । मोगली एरं-डाची ॥ १७५ ॥ ऐसा पाहूनि एकांत । जाऊनि बैसलों स्वस्थ चित्त ॥ नाम माळ जपत । अखंडपणें ॥ १७६ ॥ इकडे वडील घरोघरीं । शोध करिती नाना परी ॥ पाहिलें आड विहिरीं । चहूंकडे ॥ १७७ ॥ कोसीं दो कोसीं कोस चार । शोध करिती फार ॥ परी न लगेचि माझा थार । तयांलागीं ॥ ॥१७८॥ गांवांत लोक बोलती वाहिलें । म्हणती पोर हें बहकलें ॥ मुलीचें प्रार-ब्ध फुटलें । निश्चयेंसी॥१७९॥इकडे तीन रात्रीं तया स्थानीं।नाहीं निद्रा ना अन्न-पाणी॥नामीं रंगूनि गेली वाणी। अखंडित॥१८०॥नामाच्या आवृत्ती।झाल्या तेव्हां अगणिती॥ मग चौथे दिवशीं रातीं । चमत्कार झाला ॥१८१॥ एकाएकीं गा श्रवणीं । ऐसी पडली ध्वनि ॥ सद्गुरु प्राप्त झाला असोनी । भटकसी वायां ॥ ॥ १८२ ॥ पुन्हां होऊनि सावचित्त । वाटे कोण बोललें येथ ॥ परी पुन्हां तैसाचि होत । शब्दध्वनि ॥ १८३ ॥ सद्गुरु असोनि त्यातें । सोडोनि कां शिणसी व्यर्थ ॥ शरण जाऊनि त्वरित । परमार्थ साधीं ॥ १८४ ॥ ऐसें कर्णीं पडतां उत्तर । कोठें सद्गुरु कोण दावील त्यांचें घर ॥ कोण तयांच्या चरणीं सत्वर । घालील मज ॥ १८५ ॥ मग विचारूनि पाहें मनीं । ज्यां-नीं मज बाहीं धरूनि ॥ बैसविलें नेवोनी । ज्ञानेश्वरी पीठीं ॥ १८६ ॥ तेचि तर नसतील । ऐसें मनें मनासीं सखोल ॥ विचारितां एकिला बोल । तेचि

तें गा ॥ १८७ ॥ मग उठोनियां सत्वर । स्थानासीं केला नमस्कार ॥ रात्र राहतां एक प्रहर । आलों सद्गुरुगृहीं ॥ १८८ ॥ आंगणीं होतें कुंपण । तयाप्रती ओलांडून ॥ बैसलों जाऊन। वृंदावनीं ॥ १८९ ॥ तैं थोडेच अवकाशीं । सद्गुरु उठिले लघुशंकेसी ॥ पाहतां मिठी घातली चरणासीं । अनन्यभावें ॥ १९० ॥ सद्गुरु म्हणती अरे तूं कोण । मी ह्मणालों अत्यंत दीन। निवेदिलें वर्तमान । साद्यंत त्यां ॥ १९१ ॥ त्यांनीं मज ओळखून । संबोखिलें प्रीतिकरून ॥ म्हणाले ऐसें अविचारपण । काय केलें ॥ १९२ ॥ मग ह्मणितलें देवाधिदेवा । मज प्रत्यक्ष भव दिसे अथवा ॥ यांतूनि या दीन जीवा । तारावें जी ॥ १९३ ॥ अष्टमाध्यायाची ऐकिली स्थिति । तेणें भयाभीत झालों चित्तीं ॥ दिवस न साधल्या योगियाही निश्चित्तीं । जन्म घडे ॥ ॥ १९४ ॥ मग आमुच्यासारिख्या पापात्म्यांचा । तेथें थांग लागे कैंचा ॥ हाचि दरारा साचा । भरला जीवीं ॥ १९५ ॥ सद्गुरु म्हणती हांसोन । भवासीं तूं न भीं जाण ॥ होईल गा तरण । श्रीहरी कृपें ॥ १९६ ॥ ऐसें ऐकतां अभय वचन । चित्ता वाटलें समाधान ॥ मनीं निश्चय बाणे पूर्ण । तरेन भव ॥ १९७ ॥ मग होतांचि पहाट । सद्गुरूंनीं बैसविलें निकट ॥ निरोप धाडिला थेट । वडिलांसीं ॥ १९८ ॥ तो निरोप ऐकतां । आनंद वडिलांचे चित्ता ॥ सर्वेचि धांविन्नले तत्त्वतां । आप्तादिक ॥ १९९॥ सद्गुरु वडिलां सांगती पाही । यासीं बोलूं नका कांहीं ॥ कोणतेही प्रकारें नाहीं । यासीं भय ॥ २०० ॥ यासीं नाहीं झाली बाधा । हें चित्तीं नाणा कदा ॥ निभ्रांत हा सदा । सावध असे ॥२०१॥ यासि ज्या भुताची झाली झडपणी। तें भूत काढणार संतगुणी ॥ ही खूण इतरांलागुनी । न कळे कदा ॥२०२॥ यालागीं आतां यासीं । सर्वकाळ राहूं द्या आम्हांपाशीं ॥ दोन वेळां भोजनासीं । घालूनि पाठवावें ॥२०३॥ हा बहु कार्य करील । कुल तुमचें उद्धरील ॥ न समजा हा बोल । वृथा माझा ॥२०४॥ ऐसें सांगतां सद्गुरूंनीं । तें मान्य केलें सर्वांनीं ॥ मस्तक ठेवूनि सद्गुरु चरणीं । नेलें मज ॥२०५॥ मज सद्गुरूपासूनी नेतां । अति दुःख वाटलें चित्ता ॥ जैसी कन्या सासुरीं जातां । तैशापरी ॥ २०६ ॥ परी मज दिधलें अश्वासन । सत्वर ये तूं परतून ॥ त्या वचनें वांचला प्राण । ऐसें झालें ॥ २०७ ॥ मग नित्य नेमें अखंडित । सद्गुरुजवळीं मी तिष्ठत ॥ भोजनापुरता गृहीं जात । दोन वेळां॥ ॥ २०८ ॥ सदा पडलों मी सद्गुरूवरीं । चमत्कार घडती परोपरी ॥ ते व-

र्णूं न सकती निर्धारी । विस्तार भयें ॥ २०९ ॥ तरी सांगूं एक दोनी । ते श्रोतीं ऐकावें श्रवणीं ॥ संतगुण वर्णितां वाणी । पवित्र होय ॥ २१० ॥ आली वैशाख शुद्ध त्रितीया । पितर बोलावूं जेवावया ॥ द्वितियेचे अस्तमान समया । निघाले ग्रामाबाहेरी ॥ २११ ॥ मजला धरूनियां करीं । उभयतां आलों ग्रामाबाहेरी ॥ थोडे अंतरावर एक भिकारी । पडिला देखिला॥ ॥ २१२ ॥ तयापाशीं जाऊन । केलें तया साष्टांग नमन ॥ ह्मणती उद्याचें निमंत्रण । पोंचलें कीं ॥ २१३ ॥ तो ह्मणे पोचलें तर काय झालें । ह्मणूनियां येणें घडलें ॥ नाहींतर जातों वहिलें । आणिकेकडे ॥ २१४ ॥ त्याचें स्वरूप अवलोकितां । चिळस उपजेल लोकचित्ता ॥ फाटक्या मलीन चिंध्या तत्त्वतां । गुंडाळिल्या ॥ २१५ ॥ हातीं फुटकें खापर । कण्हत असे वारंवार ॥ मुखें ह्मणे सर्व चोर । मारिताती ॥ २१६ ॥ जळत गोंवरी वेऊनी । मुख शेकी अनुदिनीं ॥ बोल बोले वेडगळ वाणीं । भलतैसे ॥ २१७ ॥ दुसरे पाहतां दिनीं । ती स्वारी अकस्मात येऊनी ॥ बैसलेती भोजनीं । सद्गुरु गृहीं ॥ २१८ ॥ तयाचें षोडशोपचारें पूजन । करूनि घातलें भोजन ॥ विडा दक्षिणा समर्पून । मार्गस्थ केलें ॥ २१९ ॥ वाटे लावावयासीं । गेलों आह्मीं अर्धकोसीं ॥ नमन करूनि साष्टांगेंसीं । विनविलें ॥ २२० ॥ तयासीं दावोनि मजला । म्हणती याचे मस्तकीं आपुला ॥ कृपा हस्त पाहिजे ठेविला । अवश्येंसी ॥ २२१ ॥ ऐसें तया विनवोनी । मज खुणाविलें नयनीं ॥ तात्काळ त्याचें चरणीं । ठेविलें मस्तक ॥ २२२ ॥ मजकडे बरेच वेळां निरखिलें । मग दोन्हीं हस्त उचलिले ॥ मस्तकावरीं ठेविले । आनंदानें ॥ २२३ ॥ तैं सद्गुरु वदती वदनीं । धन्य तुझें भाग्य त्रिभुवनीं ॥ साक्षात् श्रीदत्तात्रयांनीं । हस्तशिरीं ठेविले ॥२२४॥ बोलतां बोलतां । गुप्त झाले तत्त्वतां ॥ तेव्हां ओळखी वाटली चित्ता । झालें दत्तदर्शन ॥ २२५ ॥ ऐसेंच राहतां गुरुसन्निधानीं । कपिलाषष्ठीची आली पर्वणी ॥ बहुत मंडळी पुण्यस्तंभस्थानीं । गेली गंगास्नाना ॥ २२६ ॥ आमचे घरचे समस्त । पुण्यस्तंभीं जावया निघत ॥ तेवेळीं सद्गुरुनाथ । आज्ञा मज न देती ॥ ॥ २२७ ॥ ह्मणती तुवां नव जावें । मजजवळीं असावें । गंगा पुरवील स्वभावें । मनोरथां ॥ २२८ ॥ ऐसी आज्ञा होतां । घरीं राहिलों तत्त्वतां ॥ मग पर्वाचा समय येतां । चमत्कार झाला ॥ २२९ ॥ कूप आला उचंबळोनी । दुग्धासारिखें शुभ्र पाणी ॥ घट भरूनि घेतां दोन्ही । पूर्ववत ॥

..वीन । वर्णावे कोठवरीं ॥ २३१ ॥ ऐसा बरेच दिवस रात्रंदिन । पडोनि राहिलों जाण । जैसें कां पाळींव श्वान । तया परी ॥ २३२ ॥ मग एके समयीं मोक्षदानी । सुदिन चंद्रबळ पाहुनी ॥ मज बैसवोनी योगासनीं । उपदेशिलें ॥ २३३ ॥ चतुर्योग सांग संपूर्ण । आणि प्रकृति पुरुष सांख्य प्रकरण ॥ तत्त्वमस्यादि ज्ञान । सांगते झाले ॥ २३४ ॥ हठयोगादि क्रिया । दाविल्या इत्थंभूतिया ॥ मग राजयोगाची छाया । उभारविली ॥ २३५ ॥ स्थूल सूक्ष्म कारण । तुर्यस्थान महा कारण ॥ कैवल्यादि मन उन्मन । अनुभवा आलें ॥ २३६ ॥ त्या आनंदाच्या गोष्टी । कदां बोलतां न येती होटीं ॥ जेथें परेसी पडे मिठी । अनिर्वाच्य ॥ २३७ ॥ तें सुख वर्णितां । बोलण्या वाचेसीं नसे सत्ता ॥ अनुभवी तोचि जाणता । तया सुखा ॥ २३८ ॥ हठयोगादि समस्त । क्रिया दाविती सद्गुरुनाथ ॥ ऐसे षडब्द षण्मास होत । तंव अभ्यास करविला ॥ २३९ ॥ मग सद्गुरु सांगती विचार । सिद्ध भेटीसीं जावें सत्वर ॥ तेणें हा योग साचार । पूर्णत्व पावेल ॥ २४० ॥ ऐसी आज्ञा होतां । जावयाची केली सिद्धता ॥ लंगोट लावोनी तत्त्वतां । घेतला तुंबा ॥ २४१ ॥ हरिणाचें कडासन । घेतलें एक जाण ॥ उदक दुग्ध गाळावया जाण । रुमाल एक ॥ २४२ ॥ ऐसें साहित्य घेऊनी । मस्तक ठेविलें चरणीं ॥ शिरीं आज्ञा वंदुनी । आरंभिलें प्रयाण ॥ २४३ ॥ प्रथम उत्तर दिशा फिरुनी । निघालों दक्षिण दिशे लागुनी ॥ श्रीक्षेत्र पंढरी भुवनीं । प्राप्त झालों ॥ २४४ ॥ सहा वर्षेंपर्यंत । सिद्धदर्शनें घेत फिरत ॥ सदतीस संख्येपर्यंत । दर्शनें झालीं ॥ २४५ ॥ चौऱ्यांशींच्या समाजीं । एकवीस तरी दर्शनें घ्यावीं जीं ॥ तया योगें योगामाजीं । प्रवीणता होय ॥ २४६ ॥ ऐसा सिद्धसांप्रदाय । ह्मणूनि दाविली मज सोय ॥ तोचि करूनि निश्चय । फिरलों मी ॥ २४७ ॥ कार्तिकी एकादशीस मेळा । पंढरी क्षेत्रीं झाला गोळा ॥ आमुचे ग्रामस्थ तेवेळां । भेटले कांहीं ॥ २४८ ॥ त्यांहीं सद्गुरूचें आज्ञापत्र । आणिलें होतें पवित्र ॥ मज दिधलें सर्वत्र । भेटले येऊनियां ॥ ॥ २४९ ॥ सांगती वर्तमान । श्रीगुरु झालेति बहु क्षीण ॥ तुम्हांसी त्याणीं त्वरें करून । पाचारिलें ॥ २५० ॥ मग पत्र घेतलें करीं । [illegible]न करूनि वंदिलें शिरीं ॥ मग त्यांतील प्रकार विवरीं । काय आज्ञा ॥ २५१ ॥ पत्रीं ऐसा मजकूर । पत्र पाहतांचि सत्वर ॥ निघूनि यावें अति त्वरें ॥ न करीं

३१२

था।विषयीं अवकाश । न करावा ॥ २५३ ॥ मागेंच आयुष्याची समाप्ति जाहली गा निश्चितीं ॥ परी उत्तरायणास प्राप्ती । दूर होती ॥ २५४ ॥ यास्तव प्रभूसीं विनवून । जंव लागे उत्तरायण ॥ तयाच्या कृपेंकरून रक्षिला देह ॥ २५५ ॥ उत्तरायण प्राप्त होतां । आह्मांसी जाणें गा तत्वतां ॥ यास्तव त्वरित यावें आतां । भेटीसी गा ॥ २५६ ॥ नियमाहूनियां अधिक । तुज दर्शनें झालीं देख ॥ तरी आतां सत्वरें सम्यक । निघूनि यावें ॥ २५७ ॥ तेचि आज्ञेप्रमाणें । ग्रामीं केलें प्रयाण ॥ निजभावें वंदिले चरण । सद्गुरूचे ॥ २५८ ॥ शरीरीं क्षीण झाली शक्ति । पाहूनियां मन निगुतीं ॥ हृदयीं आली भरती । प्रेमाची बहु ॥ २५९ ॥ मज पोटाशीं धरून । नेत्रीं अश्रू आले जाण । न धरत चालिलें स्फुंदन । मजला तैं ॥ २६० ॥ ऐसिया प्रेमाचे पडिभरें । एकमेकां अत्यानिवारें ॥ सद्गदित गहिंवरें । दाटले कंठ ॥ २६१ ॥ मुखें न फुटती बोल । ऐसी ती प्रेमाची ओल सखोल ॥ नास्तीक कपटी काय जाणतील । तो प्रेमभाव ॥ २६२ ॥ असो ऐसें मुहूर्तपर्यंत । मुखीं शब्द न निघत ॥ मग होऊनिया शांत । निवेदी सर्व ॥ ॥ २६३ ॥ निघालों आज्ञा घेऊन । ब्रह्मचर्यव्रत केलें धारण ॥ न केलें कधीं वपन । मस्तकाचें ॥ २६४ ॥ नित्य करीं दुग्धाहार । टाकिला अन्नाचा व्यवहार ॥ दुग्ध न मिळतां प्रखर । पिचुमंद सेवीं ॥ २६५ ॥ जीं जीं झालीं सिद्ध दर्शनें । त्यांची सर्व निवेदिली खूण ॥ तो विस्तार सांगतां जाण । ग्रंथविस्तार होय बहू ॥ २६६ ॥ ऐसें सहा वर्षांचें संपूर्ण वृत्त । सांगितलें यथास्थित ॥ चित्तीं आनंद वाटला बहुत । श्रीगुरुंच्या ॥ २६७ ॥ म्हणती बारे शिणलासी । आतां राहे तूं मजपासीं ॥ आह्मांसी आतां जाणें स्वधामासीं । पञ्चत्व देवोनी ॥ २६८ ॥ तुज पाठविलें सिद्धदर्शना । पांच वर्षेपर्यंत जाणा ॥ शरीराची ती भावना । होती बरी ॥ २६९ ॥ आज एक वर्षांत । अतिसारें शरीर झालें ग्रस्त ॥ आयुष्याचाही अंत । होवोनि गेला ॥ २७० ॥ परी जवळीं होतें उत्तरायण । ह्मणूनियां रक्षिले प्राण। आतां पर्वतरी प्रयाण । जाणें आमुचें ॥ २७१ ॥ याच कारणाकरितां । तुज बोलाविला परता ॥ तरी स्वस्थ करुनी चित्ता । सांगतों तें ध्यानीं धरी ॥२७२॥ व्यथा होतां शरीरीं । तुझे भार्येनें दिनरात्रीं ॥ केली माझी चाकरी । सप्रेमयुक्त ॥२७३॥ तरी तिशीं माझें वचन गेलें । ह्मणुनी तिशीं पाहिजे आणिका-

रिलें ॥ तुज पुत्र होतील वाहिले । निश्चयेसीं ॥ २७४ ॥ भलतैसा व्यवसाय करून । करावें स्त्रीपुत्राचें पालन ॥ हें तुज न लागे दूषण । संसाराचें ॥२७५॥ संसार करीं का नेटका । बाहेर दिसावा न फाटका ॥ परमार्थाचा अंतरीं चुटका । असावा निरंतर ॥ २७६ ॥ तूं झालासी ज्ञानसंपन्न । आत्म स्वरूप ओळखून ॥ तुजला पापपुण्य । नसे कांहीं ॥ २७७ ॥ आनंदें करावें कीर्तन । जगासीं उपदेशावें जाण ॥ परी तन्निमित्त कोणापासून । न घ्यावें कांहीं ॥ २७८ ॥ कीर्तन करिती मोल घेऊन । ते अघोर नरकीं पचती पूर्ण ॥ ह्मणुनी नाम विकून संसार चालविणें । ही विडंबना ॥ २७९ ॥ तरी एथें ऐसें करावें । गांवीं प्रसिद्ध मंदिरीं जाऊनी रहावें ॥ सप्तरात्र करावें । कीर्तन तेथें ॥ २८० ॥ मग ग्रामांत करावें भिक्षाटण । द्रव्य अथवा मिळेल धान्य ॥ चालवीं तें घेऊन । प्रपंचातें ॥ २८१ ॥ भिक्षा करणें अति उत्तम । भिक्षा करणें ब्राह्मण धर्म ॥ भिक्षा नोहे गा सुगम । कठिण असे ॥२८२॥ लौकिकासाठीं देख ॥ घेववेल जैं विख । परी मागावया भीक । न धजे पुढें ॥२८३॥ अतीताभ्यागत आदर । सोडूं नये कुलाचार ॥ सगुण भक्ति निरंतर । आदरावी ॥ २८४ ॥ प्रसंगीं यात्रेशींही जावें । महापूजेशीं करावें ॥ जेथें जैसें असे स्वभावें । तें त्यागूं नये ॥ २८५ ॥ मी एक ज्ञानसंपन्न । ऐसा नसावा अभिमान ॥ मिरवूं नये शहाणपण । कोणाही पुढें ॥ २८६ ॥ आंगीं वाढवूं नये महंती । तेणें येईल गर्व चित्तीं ॥ ऐसे प्रकारें संत राहती । निरभिमान ॥ २८७ ॥ संस्कृत आणि प्राकृत । हेळसूं नये कोणी ग्रन्थ ॥ अज्ञान कविचेंही मनोगत । भंगूं नये ॥ २८८ ॥ तुह्मांशीं समजून ज्ञानसंपन्न । कोणी येती मनोभावें शरण ॥ तरी तयां उपदेशून । लावावें मार्गीं ॥ २८९ ॥ परिक्षा पाहिल्यावीण । कदां उपदेशूं नये जाण ॥ त्या परिक्षेचें लक्षण । ऐके सांगूं ॥ २९० ॥ विपरीत दावावें वर्तूनी । तेणें विकल्प येईल त्याचे मनीं ॥ तरी तो तुजपासुनी । जाईल त्वरें ॥ २९१॥ जैं विपरीत वर्ततां । विकल्प नये ज्याच्या चित्ता ॥ तयासीं गा निश्चितां । शिष्य करीं ॥ २९२ ॥ पाहूनि दृढाधिकार । उपदेशावे नारी नर ॥ परी धिःकारूनी अव्हेर । करूं नये ॥ २९३ भूतीं नम्रता असावी । भोंवई कोणावरी नुचलावी ॥ आत्मरूपें पहावी । भूताकृती ॥ २९४ ॥ महायात्रा घडेल । मनोरथ सिद्धि जाईल ॥ परी विपरीत एक घडेल । तयाठायीं ॥ २९५ ॥ असो जें घडेल तें घडो सुखें । त्याचें मानूं नये दुःख ॥ संतसज्जना ओळखें । अंतर्यामीं॥२९६॥

ध्यावया पाठविलें सिद्ध दर्शन । त्याचें हेंचि मुख्य कारण ॥ संतांची कैसी ओळखण । हें कळावया ॥ २९७ ॥ स्वजातीय आलिया संत । त्यांसीं करावा एकांत ॥ इतरही जे संत महंत । त्यांसींही मानावें ॥ २९८ ॥ कीर्तन श्रवणासीं जावें । भावें नमन करावें ॥ जैसें तैसें बैसावें । कोठें तरी ॥२९९॥ कीर्तनामाजीं तत्त्वतां । कुतर्क काढूं नये सर्वथा ॥ जें सांगेल तो वक्ता । तें ऐकत जावें ॥ ३०० ॥ ऐसिया रीतीं वर्तावें । बाहेरिलिया भावें ॥ अंतरीं निश्चयें मानावें । अशाश्वत ॥ ३०१ ॥ ऐसिया परी सांगूनि सार । मस्तकीं ठेवियला कर ॥ मग केला नमस्कार । साष्टांगेंसी ॥ ३०२ ॥ मग इतर शिष्यांसीं बोलावून । सांगते झाले त्यां लागून ॥ यासीं मानावें मज समान । तुह्मीं सर्वीं ॥ ३०३ ॥ माझें जें गुह्य पूर्ण । तें यापासीं असे जाण ॥ ह्मणूनि अभ्यासाची उणखूण । पुसावी यासी ॥ ३०४ ॥ माझिया ऐसें मानून । याचा करावा सन्मान ॥ आतां आमुचें बोलणें । खुंटलें गा ॥ ३०५ ॥ तेव्हां सर्वांसीं दुःख वाटलें । सर्वेचि सद्गदित झाले ॥ नेत्रीं एकसरां चालिले । जल लोट ॥ ३०६ ॥ मजही न धरवे धीरू । अतिशय आला गहिंवरू ॥ मोकळे कंठें करूं । लागलों रूदनातें ॥ ३०७ ॥ तेव्हां बोलिले सद्गुरु । हा नोहे ज्ञानव्यवहारू ॥ रडता चेला मरता गुरु । विपरीत ज्ञान ॥ ३०८ ॥ गुरु पहावा सर्वगत । गुरु अविनाश गा सत्य ॥ शरीर हें अशाश्वत । पंच भूतांचें ॥ ३०९ ॥ ऐसा विचार करूनी । स्वस्थ असावें अंतःकरणीं ॥ खेद हा तुमचे मनीं । नसावा गा ॥ ३१० ॥ मग होवोनी विनीत । सद्गुरूंसी नम्रभावें विनवीत ॥ महाराज बोलती सत्य । परी विनंति परिसीजे ॥३११॥ अद्वैतबोधें निश्चित । आह्मां स्वरूपानंद झाला प्राप्त ॥ यांत न्यून यत्किंचित । कांहीं नसे ॥३१२॥ आत्मरूपें जग सर्व । हा तो आपुले कृपेस्तव ॥ आह्मांसीं आला अनुभव । प्रत्ययासी ॥ ३१३ ॥ परी द्वैतभाव प्रकार । देव भक्तांचा व्यवहार ॥ तो वर्णावया साचार । न पुरे वाणी ॥ ३१४ ॥ कोण आतां धरील करीं । कोण आह्मां नेमीं निवारी ॥ कोण शीणभाग हरी । आमुचा देवा ॥ ३१५ ॥ कोण गंगेसी आणवील स्नाना । कोण करवील श्रीदत्तदर्शना ॥ ऐसें ऐसें आठवूनी मना । दुःख वाटे ॥ ३१६ ॥ आपण आमचे हृदयभुवनीं । वास करीतसां मोक्षदानी ॥ परी ह्या द्वैतानंदातें आठवोनी । कंठ दाटे ॥३१७॥ ऐकतां ऐसें उत्तर । श्रीगुरूंसीं न धरवे धीर ॥ प्रेमें करूनि माझें शिर । लाविलें हृदयीं ॥३१८॥ आतां तूं सर्वांसीं आधार ।

तुजवरी सर्वांचा असे भार ॥ ह्मणोनि सर्वांसीं देवोनि धीर । शांत करवीं ॥ ३१९ ॥ सर्वत्रांनीं होऊनी शांत । भजनीं करावें एकाग्र चित्त ॥ कोणीं गोष्टमात । बोलूं नये आह्मांसीं ॥ ३२० ॥ ऐसें स्वामींनीं आज्ञापितां । निवांत राहिलों तत्त्वतां ॥ भजन पाठ सर्वथा । चालू झाला ॥३२१॥ तो पौष वद्य पंचमी दिवस । होतां सूर्योदयास ॥ श्रीगुरु निजधामास । पावले गा ॥ ३२२ ॥ मस्तकावरीं पहातां । मुग्ध एवढें तत्त्वतां ॥ देखिलें सर्वांनीं क्षता । स्वामी शरीरीं ॥ ३२३ ॥ जैशी विद्युत् चमकोनी लया जाय । तेंवी समर्थें केला लय ॥ झक प्रकाश तया समयीं । सर्वीं देखिला ॥ ३२४ ॥ एकाएकीं सर्वांच्या नयनां । दिपविलें स्वतेजें जाणा ॥ ते वेळीं केलें प्रयाणा । निजधामासीं ॥ ३२५ ॥ नंतर ऊर्ध्व कार्य साधिलें । स्वामी समाधींत बैसविले ॥ अद्यापिही चाले । पुण्यतिथी ३२६ ॥ ऐसा हा प्रकार । न सांगतां सविस्तर ॥ संक्षेपें विचार । केला असे ॥३२७॥ जरी हें चरित्र सांगेन सविस्तर । तरी ग्रंथचि होईल स्वतंत्र ॥ ह्मणूनि थोडक्यांत सारासार । निरूपिलें ॥ ३२८ ॥ सत्समागमाचा प्रत्यक्षानुभव । आला ह्मणूनियां स्वयमेव ॥ केला एथें गौरव । त्रयोदशाचा ॥ ३२९ ॥ येणें मिसें सद्गुरु संवादू । आळविला मनीं विशदू ॥ तेणें हा अनुवादू । वाढला गा ॥ ३३० ॥ ह्मणूनियां श्रोतीं । न कोपावें चित्तीं ॥ पुढील ग्रंथस्थिती । चालवीन ॥ ३३१ ॥ तंव बोलती श्रोते संत । काय परिहारा बोलसी व्यर्थ ॥ इया श्रवणीं आमुचें चित्त । तल्लीन झालें ॥ ३३२ ॥ ऐसें वाटत होतें मना । हाचि विस्तार चौगुणा ॥ जरी सांगतासी परी श्रवणा । तृप्ति न होती ॥ ३३३ ॥ असो तरी आतां । चालविजे ग्रंथा ॥ ऐकूनी चिमणासुतें माथा । ठेविला चरणीं ॥ ३३४ ॥ स्वस्ति श्री योगतत्त्वामृतग्रंथ । श्री सद्गुरू प्रेरणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ३३५ ॥

इतिश्री योगतत्त्वामृतग्रंथे उत्तरार्धे स्वचरित्र वर्णननामत्रयोदशोऽध्यायः समाप्तः ॥

अध्याय चौदावा.

श्रीगणेशायनमः ॥ ॐनमो सद्गुरु निधाना । पावावया तुझिया स्थाना॥ पायाळ असल्याविना । न दिससी ॥ १ ॥ पायाळचिये नयन । सुदैल जैं योगांजन ॥ तरीच त्या दर्शन । होईल तुझें ॥ २ ॥ तैं तो पायाळ कवण । कोठूनि आणावा शोधून ॥ त्याचेंही यथार्थ लक्षण । निरूपूं गा ॥ ३ ॥ तरी वैराग्ययुक्त जो विवेक । तोचि बिनडाग पायाळ देख॥ तयाचे दृष्टीचें कौतुक । सांगूं ऐकें ॥ ४ ॥ सद्बुद्धीचें अंजन । तयाचे नयनीं घालितां जाण ॥ दिसेल तेव्हां निधान । तयाचे दृष्टीं ॥५॥ परी तेथें विकल्प संबंध । आड येऊनि द्वंद्व ॥ तया दूर करावया विशद । पाहिजे गुणी ॥ ६ ॥ तरी सुमन आणि शुद्धमती । मिळूनियां उभय तीं ॥ झाडणी करूनि घालविती । समंधातें ॥ ७ ॥ तंव सोडीत फुत्कार । धांवले कामक्रोध हे विखार ॥ शांतीनें धांवोनि सत्वर । धरिलें त्यांहीं ॥ ८ ॥ ऐशीं नाना विघ्नें आलीं । तीं गुणियें दूर केलीं॥ मग तीं प्राप्त झालीं । निधानें हातीं ॥९॥ तें हातीं लागतां निधान । जो मी दरिद्री होतों निर्धन ॥ तो होऊनियां सधन । श्रीमंत झालों ॥ १० ॥ इतर धनाची ऐसी रीती । जों जों वाढे धन संपत्ती ॥ तंव तंव अभिमान चित्तीं । वृद्धि पावे ॥ ११ ॥ त्याहूनि वेगळी याची रीति ॥ जंव जंव वाढे ही संपत्ति ॥ तंव तंव अभिमान चित्तीं ॥ गळित होय ॥ १२ ॥ असो आतां बहु भाषण । ग्रंथ जाहला परिपूर्ण ॥ पुढें शिष्यराया तुजकारणें । राहटी दावूं ॥ १३ ॥ शिष्य जैं अनन्य शरण । वैराग्ययुक्त असेल जाण ॥ तरी तयाशींच योगखूण । निरूपावी ॥ १४ ॥ जरी जाहला वैराग्य भरित । आपणांशीं नाहीं पुसत ॥ तरी योगज्ञान तेथ । सांगूं नये ॥ १५ ॥ या ग्रंथाचें जें मुख्य ज्ञान । अधिकारी श्रोता असल्या वीण ॥ न करवावें श्रवण । कदाकाळीं ॥ १६ ॥ तरी कैसा असावा श्रोता । याचीं लक्षणें तत्त्वतां ॥ पूर्वार्धीं निरूपिलीं यथार्थता । त्यापरी निवडावा ॥ १७ ॥ आतां ग्रंथाची पूर्णता । झाली जाणा येथोनी आतां ॥ तरी पूर्वीपासुनी पुनरुक्तता । एक वेळ करावी ॥ १८ ॥ ऐसा असे सांप्रदाय । ह्मणोनि कोठें वर्णिलें कैसें काय ॥ त्याची सर्व सोय । पुनरुक्त करूं ॥ १९ ॥ यांत पडलें जरी न्यून । त्याची द्यावी आठवण ॥ ऐसें ह्मणूनी नमन । संतां केलें

॥२०॥ तरी प्रथम पूर्वार्धाचे । अध्याय सत्तावीस साचे ॥ सांगतों गा सार तयांचें । श्रवण करा ॥ २१ ॥ प्रथम गद्यरूप प्रस्तावन । मग पदबद्ध उपोद्घातापासून ॥ आरंभिलें ग्रंथालागून । गुर्वाज्ञेनें ॥ २२ ॥ आरंभिलें मंगलाचरण । मंगल करण्या काय कारण ॥ आणि त्याचें प्रयोजन । साधारें दाविलें ॥ २३ ॥ ग्रंथ करावया कारण । तेंही केलें निरूपण ॥ ग्रंथानुबंध संपूर्ण । सांगितलें ॥ २४ ॥ तैसें कलिमहिमा वर्णन । उपोद्घातीं दाविलें संक्षेपेंकरून ॥ श्रीगुरुप्रेरणा होतां जाण । आरंभिलें ग्रंथातें ॥ २५ ॥ प्रथमाध्यायाचे ठायीं जाण । गणेशसरस्वत्यादि दैवतां संपूर्ण ॥ संत महंतां नमन । केलें असे ॥ २६ ॥ नरदेहा येऊनि कर्तव्यकर्म । तें निरूपिलें सवर्म॥ दुर्जय मतांतरें परम । खंडन केलीं ॥ २७ ॥ योगमार्ग स्वीकारिल्यावीण तत्त्वतां । नाहीं नरदेहाची सार्थकता ॥ यालागीं त्याची अवश्यकता । मनुष्यदेहीं ॥ २८ ॥ दुसरे अध्यायीं जाण । वर्णिलें सद्गुरु लक्षण ॥ दांभिकाचे प्रकार संपूर्ण । दाखविले त्यागावया ॥ २९ ॥ तैशींच शिष्याचीं लक्षणें । शिष्या पाहिजेत कैसे गुण ॥ शठ आळशी त्यागावे जाण । निरूपिलीं ॥ ॥३०॥ तिसरे अध्यायाचे ठायीं । शिष्य अनन्य होऊनि गुरुपायीं ॥ सार्थक व्हावया पाहीं । प्रश्न करी ॥ ३१ ॥ गुरु होऊनि सुप्रसन्न । शिष्याचें करिती समाधान ॥ तें उत्तम बोध निरूपण । केलें असे ॥ ३२ ॥ साधन चतुष्टय प्रकार । योगमर्यादा सविस्तर ॥ योग साध्यासाध्य विचार । आणि अंतरायादि ॥३३॥ योगाष्टांगें तत्त्वतां । आणि राजयोग श्रेष्ठता ॥ वर्णिले या प्रकारा समस्तां । चतुर्थोध्यायीं ॥ ३४ ॥ सप्त भूमिका प्रकार । वर्णिला सविस्तर ॥ योग सामर्थ्य विचार । पांचव्यांत ॥ ३५ ॥ योगाचें कल्पवृक्ष रूपक । केलें असें जाण देख ॥ संसार अरण्यरूप करूनि सम्यक । दाविलें षष्ठाध्यायीं ॥ ३६ ॥ योगाभ्यासा कैसें स्थान । तैसें वर्णिलें मठ लक्षण ॥ योगावीण व्यर्थ ज्ञान । सांगितलें साधारें ॥ ३७ ॥ योगियांचें सामर्थ्य । वर्णिलें गा यथार्थ ॥ आणि योगभाव निरूपिले समस्त । सातव्यामाजीं ॥ ३८ ॥ केवळ वेदांत शास्त्रानें । अनुभव नोहे योगाविणें ॥ दत्त वामदेवादि आचार्यादिकांनीं । साधिला योग ॥ ३९ ॥ हें आठव्यांत निरूपण । नवव्यांत चतुर्योगाचें संक्षेपें वर्णन ॥ चक्रभेद जप निवेदन । निरूपिलें ॥ ४० ॥ यमाचे दश प्रकार । ते दहाव्या अध्यायीं सविस्तर ॥ अकराव्यांत नियम विचार । सांगितला ॥४१॥ यमनियम फलवर्णन । बाराव्यांत कथिलें संपूर्ण ॥

तेराव्यांत विधियुक्त योगासनें । निवेदिलीं ॥४२॥ आसनफल निरूपण । चवदाव्यांत केलें जाण ॥ पंधराव्यांत धूतिनेत्यादि षट्क्रिया संपूर्ण । निरूपिल्या ४३ पथ्यापथ्या योगियासीं । तें सांगितलें षोडशीं ॥ प्राणायाम प्रकाराशीं । सतराव्यांत सांगितलें॥४४॥ प्राणायाम फलवर्णन । आणिक त्रिबंध नाडीभेद जाण ॥ उत्पत्ति कंदाचें कारण । निरूपिलें ॥४५॥ एकोणिसाव्यांत प्रत्याहार । निवेदिला सविस्तर ॥ विसाव्यांत प्रत्याहार । फल समग्र सांगितलें ॥४६॥ एकविसाव्यांत धारणा प्रकार । ईश्वरनाममहात्म्यसाचार ॥ ईश्वरकृपा योगांतराय विचार । निवेदिला ॥ ४७ ॥ सगुणनिर्गुण ध्यानाचा । बाविसाव्यांत प्रकार वर्णिला साचा ॥ तेविसाव्यांत समाधीचा । दाविला प्रकार ॥ ४८ ॥ चोविसाव्या माजीं जाणा । दाविली संयमाभ्यास धारणा ॥ पंचविसाव्यांत सविकल्प समाधि लक्षणा । निरूपिलें ॥ ४९ ॥ सव्विसाव्यांत निर्विकल्प समाधि । पुरली अभ्यासाची अवधी ॥ हा प्रकार यथाविधीं । निरूपिला ॥ ५० ॥ सत्ताविसाव्यांत योगफल निरूपण । आणि योगियांचें सेवाफल जाण ॥ विश्वासें करावा ग्रंथ पठन । इत्यादि निवेदिलें ॥ ५१ ॥ या प्रकारें विस्तरेण । पूर्वार्ध झाला संपूर्ण ॥ आतां उत्तरार्धीं केलें निरूपण । तें संक्षेपें एका ॥ ५२ ॥ प्रथमतः उपोद्घात । दाविलासे यत्किंचित् ॥ महामुद्रा प्रकार समस्त । प्रथमाध्यायीं निरूपिला ॥ ५३ ॥ तदंगेंचि गा प्रसिद्ध । द्वितीयामाजीं महाबंध ॥ तृतीयामाजीं महावेध सांगितला ॥ ५४ ॥ खेचरी मुद्रेचें वर्णन । क्रियेसहित चतुर्थीं दाविलें जाण ॥ त्या मुद्रेचें फलनिरूपण । पंचमीं केलें ॥ ५५ ॥ सहाव्यांत बंधत्रय निरूपण । सातव्यांत विपरीत करणी दाविली जाण ॥ आठव्यांत अमरोळी सहजोळी प्रकरण । सांगितलें ॥ ॥ ५६ ॥ शक्तिचालन प्रकार । नवमोध्यायीं सविस्तर ॥ मांडुक्यादि एकादश मुद्रांचा विचार । दशमोध्यायीं ॥ ५७ ॥ सर्वोपरी उत्तमोत्तम । साधक अभ्यासितां सुगम ॥ चतुर्देहानुभव परम । एकादशीं निरूपिलें ॥५८॥ पूर्वार्जितें योगप्राप्ति । साधका लाभे वनस्पति ॥ ते वनस्पति कल्प यथानिगुती । द्वादशाध्यायीं निरूपिले ॥ ५९ ॥ योगमार्गाची व्हावया प्राप्ति । यासीं मुख्य पाहिजे सत्संगती ॥ सत्संगें ग्रंथकर्त्या अनुभव प्राप्ति । कैसी घडली ॥ ६० ॥ प्रथम असतां स्थिति विपरीत । सत्संगें झाली योग प्रतीत ॥ तें संपूर्ण यथातथ्य । त्रयोदशीं निरूपिलें ॥ ६१ ॥ दोन्ही भाग अध्याय सार । त्याचा करूनि उपसंहार ॥ चतुर्दशाध्याय हा परिकर । निवेदिला

तुम्हांप्रती ॥ ६२ ॥ याप्रमाणें दोन्ही भागांचे । एकेचाळीस अध्यायाचे ॥ प्रकार श्रोतियांलागोनि साचे । निवेदिले ॥ ६३ ॥ जो कोणी साधकशिरोमणी । दृढ विश्वासें करूनी ॥ ह्या ग्रंथाचे पारायणीं । होईल रत ॥ ६४ ॥ तो निश्चयें जाणा परी । मोक्षमार्गींचा अधिकारी ॥ होऊनियां स्वीकारी । या योगमार्गा ॥ ६५ ॥ या योगमार्गाचा विचार । पाहतां वाटे भयंकर ॥ परी याहून सखोल पाहतां साचार । सुगम साधन नसे कांहीं ॥६६॥ मोक्ष मिळावया बहुतांपरी । मार्ग दाविलेती सच्छास्त्रीं ॥ परी ते भविष्यें विश्वास वरी । आचरणें ॥ ६७ ॥ तैसा नोहे योग प्रकार । हा प्रत्यक्ष प्रमाण साचार ॥ देहीं असोनि परिकर । मोक्ष उघडा ॥ ६८ ॥ गिरिसी गुर्वात्मलिंगस्थापना केली । पूजा षोडशोपचारें समर्पिली ॥ देहभावाची अर्पिली । पुष्पांजुळी ॥ ६९ ॥ अहंभावाचा जाळिला धूप । आत्मज्योती उजळिला दीप ॥ जीवदशा साक्षेप । नैवेद्य तेथें ॥ ७० सत्रावीचें आचमन । केलें श्री गुरूसीं अर्पण ॥ अनुभव सुख शेजेवरी जाण । निजविलें ॥ ७१ ॥ ऐशिया मंदिरा माझारीं । जो नित्यावृत्तीची वारी करी ॥ तो येथींचा ज्ञानाधिकारी । होईल जाणा ॥ ७२ ॥ ऐसें या ग्रंथालागून । श्री गुरूनीं दिधलें वरदान ॥ जाणत्यानें ही खूण । ओळखावी ॥ ७३ ॥ या ज्ञानाचिया प्रकारा । तोचि एक जाणेल खरा ॥ जया सद्गुरु कृपेचा थारा । लाधला असे ॥ ७४ ॥ इतर जे अज्ञानी जन । विश्वासें एक चित्तेंकरून ॥ करितां एकवीस आवर्तनें । सत्य ज्ञान प्रगटे त्यां ॥ ७५ ॥ हा ग्रंथ जरी ह्मणाल अर्वाचीन । परी आधारभूत असे प्राचीन ॥ तोचि अर्थ उकलून । मराठी केला ॥ ७६ ॥ तरी अनाद्य हें निधान । महाराष्ट्रीं ओंवीबद्ध करून ॥ उघड दिसलें ह्मणून । नूतन नव्हे ॥ ७७ ॥ याचिया महत्त्वालागुनी । महेशू लोळतसे स्मशानीं ॥ तैसें सनकादिक मुनींनीं । कौमारत्व धरियेलें ॥ ७८ ॥ जया आपली आपण । करून घेणें असेल ओळखण ॥ तेणें ह्या ग्रंथाचें मनन । करावें सदां ॥ ॥ ७९ ॥ याची पाहतां अयणी । चिद्रत्नाची उघडली खाणी ॥ ते विचारूनी मनीं । विश्वास धरा ॥ ८० ॥ येथें करील जो अविश्वास । तो मुकेल आपुले हितास ॥ संसारयात्रा करावयास । साधन असे ॥ ८१ ॥ जया पाहिजे गुरुगम्यज्ञान । तेणें ह्याचें करावें मनन ॥ त्या योगेंकरून निश्चयानें । कार्य होय ॥ ८२ ॥ कर्म उपासना ज्ञान । याचें कैसें साधन ॥ तें निवेदिलें संपूर्ण । थोडक्यांत ॥८३॥ आणि योगमार्ग अति नेटके । सविस्तर दा-

विलेती निके ॥ ते आचरतां विवेकें । कार्य साधे ॥ ८४ ॥ मनुष्यजन्मातें पावून । जो साधीना येथींचें साधन ॥ तो जाणावा पुच्छेवीण । द्विपाद पशु ॥ ॥ ८५ ॥ ह्मणूनि साधकें सर्वथा । जया आत्मप्राप्तीची आस्था ॥ तेणें येथीं-च्या अर्था । झोंबावें गा ॥ ८६ ॥ जे हा ग्रंथ नित्य वाचिती । आणि मनन करूनि अर्थी ॥ बुडी देवोनि आचरती । त्यांसींचि फावे ॥ ८७ ॥ हा ग्रंथाधार पाहून । जो साधील साध्य साधन ॥ तया जाणा निश्चयानें । अनुभव होय ॥ ८८ ॥ हें माझें बोलणें । सत्य सत्य निश्चयानें ॥ असत्य वाटेल तेणें । पहावी प्रचीति ॥ ८९ ॥ प्रतीती पाहिल्यावीण । जो ग्रंथासीं ठेवील दूषण ॥ तेणें अमृता ओलांडूनि मरण । जवळ केलें ॥ ९० ॥ जयासीं हित सांगतां । नये जरी तयाच्या चित्ता ॥ तरी तो आपणचि आपुल्या घाता । प्रवर्तला ॥ ९१ ॥ शिकवितां हित नायकिलें । त्यानें आपुलेंचि अनहित केलें ॥ तेथें कोणाचें काय गेलें । सांगूनी वेगळें उतराई ॥ ९२ ॥ कलियुगाची उभारणी । पाहूनियां सद्गुरूनीं ॥ अंतःकरणीं कळवळूनी । रचविला ग्रंथ ॥ ९३ ॥ या ग्रंथाचा कर्ता । श्री सद्गुरुची तत्त्वतां ॥ निमित्तास्तव चिमणासुता । पुढें केलें ॥ ९४ ॥ केवळ वेदशास्त्राचें मथित । स्वरूपानुभव प्रगट येथ ॥ सद्गुरुवीण हें सामर्थ्य । आणिकां नसे ॥ ॥ ९५ ॥ ऐशिया विचारें पाहतां । चतुर श्रोतियांचे चित्ता ॥ कळों येईल तत्त्वतां । सद्गुरु प्रणित ॥ ९६ ॥ ह्मणूनि या ग्रंथाचे कर्तेपण । श्री सद्गुरुसींच असे पूर्ण ॥ हेंचि त्रिवाचें निश्चयानें । सत्य असे ॥ ९७ ॥ श्रीगुरु बैसूनी हृदयभुवनीं । जैशी प्रेरणा केली मनीं ॥ तींच अक्षरें माझिये वदनीं । उमटलीं असती ॥ ९८ ॥ आणिकही सर्वभावें पहातां । सद्गुरूंची व्यापकता ॥ स्वयें होऊन श्रोता वक्ता । पूर्णता केली ॥ ॥९९॥ सकळ ब्रह्मांडें व्यापून । वेगळा राहे निरभिमान ॥ जेंवी भानुप्रकाशें जग संपूर्ण । चेष्टत असे ॥ १०० ॥ अगा सद्गुरुरूप कोठें नसे । ऐसा कवण ठावो असे ॥ परी प्राणियासीं न दिसे । भ्रांति पटलें ॥ १०१ ॥ असो श्रीसद्गुरुप्रसादेंकरून । ग्रंथ झाला परिपूर्ण ॥ त्यांचा त्यांसीं समर्पण । करूनि ठेलों ॥ १०२ ॥ शालीवाहन शकाचा उजरा । मन्मथनाम संवत्सरा ॥ आठराशें गा सतरा । वैशाख मास ॥ १०३ ॥ शुक्लपक्ष तृतीया तिथी । पूर्व श्रीपरशुराम जयंती ॥ ते दिवशीं ग्रंथसमाप्ती । परिपूर्ण झाली ॥ शनि रोहिणी योग्य म्हणून । अमृत तया ह्मणती जाण ॥ वृषभ राशीचें

स्थान । चंद्रमासीं ॥ १०५ ॥ विक्रमार्क पराभव संवत्सर पूर्ण । संवत ए-
कोनविंशतिशत एकावन्न ॥ ऐसें वर्ष सुदिन । समाप्तिकाला ॥ १०६ ॥
तये दिवशीं प्रथम प्रहरीं । वीरक्षेत्रामाझारीं ॥ ग्रंथ समाप्ती परिकरीं । झा-
ली असे ॥ १०७ ॥ श्रीसद्गुरु संतकृपेंकरून । ग्रंथ झालासे परिपूर्ण ॥
ज्याचा त्यासीं अभिमान । असो याचा १०८ ॥ मी ग्रंथकर्ता म्हणून । दे-
हीं नुठावाअभिमान ॥ हेंचि द्यावें मजसीं दान । कृपाळुवें ॥१०९॥ आणि या
ग्रंथाची जो करील आवृत्ती । त्यासीं निश्चयें व्हावी ज्ञानप्राप्ति ॥ ऐसा वर कृ-
पामूर्ति । यासीं द्यावा ॥ ११० ॥ ऐसें अनन्यभावें विनवितां । आनंद स-
द्गुरूचे चित्ता ॥ प्रेमें बोलले तत्त्वतां । तथास्तु ऐसें ॥ १११ ॥ म्हणती
तुझी इच्छा परिपूर्ण । होईल जाण निश्चयानें ॥ ग्रंथ पढतां एकाग्रतेनें ।
ज्ञानप्राप्त होईल ॥ ११२ ॥ स्वस्तिश्री योगतत्त्वामृत ग्रंथ श्री[illegible]गुरु प्रे-
रणाकृत ॥ निमित्तमात्र चिमणासुत । केला असे ॥ ११३ [illegible]तश्री योग-
तत्त्वामृत ग्रंथे उत्तरार्धे श्रवणाधिकार योगांतराय पुनरुक्तअभ्यादि निरूपणं
नाम चतुर्दशोऽध्यायः समाप्तः ॥

